

भारत सरकार  
GOVERNMENT OF INDIA  
राष्ट्रीय पुस्तकालय, कलकत्ता  
NATIONAL LIBRARY, CALCUTTA

वर्ग संख्या

Class No.

पुस्तक संख्या

Book No.

रा० पु० ३८

N. L. 38.

MGIPC—S4—13 LNL/64—30-12-64—50,000.

Mar  
181.45  
Re 855

GOVERNMENT OF INDIA  
NATIONAL LIBRARY  
CALCUTTA

This book was taken from the Library on the date last stamped. A late fee of 6 nP. will be charged for each day the book is kept beyond a month.

25 APR 1968

N. L. 44.  
MGIPC-SI- 10 LNI/62- 11-12-62- 50,000.

ॐ तत्सत्परमात्मने नमः ।

## पातञ्जलयोगशास्त्राचा अभिप्राय.

स्वरोदय, पवनविजय, हठयोग, लययोग,  
राजयोग, ( सहजसमाधि ) इत्यादि

अनेक प्राचीन ग्रंथांच्या आधारेने

व

महात्मा योगेश्वरांच्या प्रसादाने हा ग्रंथ प्रसिद्ध केला आहे.

योगाभ्यासोपयोग्यनेकविषयकमहाराष्ट्रभाषोपनिबद्धटिप्पणीसहित

हे पुस्तक

“ नानाभाई सदानंदजी रेळे ऊर्फ हेमाडपंत ”

यांनी भाषांतर करून

मुंबईत

‘ युनिव्हर्सल ’ छापखान्यांत छापून प्रसिद्ध केलें.

शके १८१९, सन १८९७.

किंमत तीस रुपये.

नानाभाई सदानंदजी रेळे, ऊर्फ हेमाडपंत,

पत्ता:—लोहारचाळ, दगडीहवेलीचे मालक—मुंबई.

किंवा

नानाभाई सदानंदजीचे बंगल्यांत, कोळसेवाडी,

कल्याण

Mar

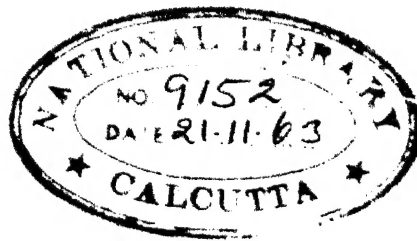
181-45

Recess

---

[ ह्या पुस्तकासंबंधी सर्व हक्क सन १८६७ च्या २९ व्या आक्याप्रमाणें पुस्तक-  
प्रसिद्धकर्त्यानें आपल्या स्वाधीन ठेविले आहेत. ]

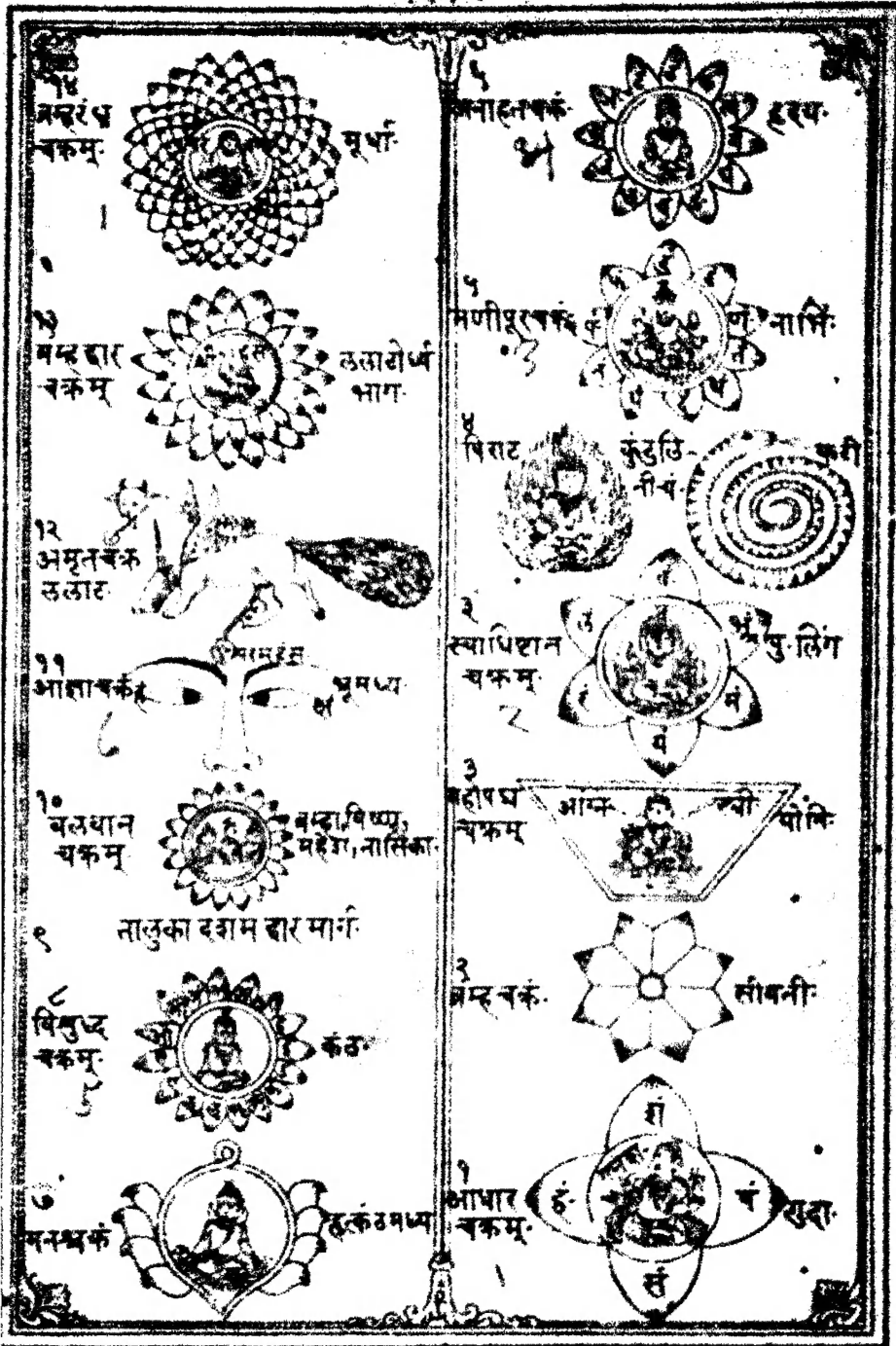
---





चित्र २





## प्रस्तावना.

नत्वाहिरण्य गर्भादीन्योगशास्त्रप्रवर्तकान् ॥

वस्तु प्रस्तुत्यते सम्यक् कैवल्यानुप्रदायकम् ॥ १ ॥

या सृष्टीकडे विचारदृष्टिपूर्वक अवलोकन करून पाहिलें असतां असें ध्यानांत येतें कीं, प्रत्येक प्राण्याचे सुखप्राप्तीच्या साधनाविषयीं सर्व व्यापार सुरू आहेत; त्यांत स्वर्गादि सर्व सुखें अनित्य व परिणामी दुःखमयच आहेत; खरें व अक्षय सुख छटलें ह्मणजे कैवल्य ( मोक्ष ) हेंच मुख्य सुख होय. तें मोक्षसुख प्राप्त व्हावें याकरितांच सर्व श्रुति, स्मृति, पुराण, इतिहास इत्याद्यनेक साधनें भक्तवत्सल परमेश्वरानें निर्माण करून ठेविली आहेत. श्रुत्यादिकांचें प्रमेय व तत्प्राप्य एकच आहे खरें, परंतु अधिकारिभेदानें अनेक साधनें सांगितलीं. साधनानें साध्य ( कार्य ) कांहीं प्रतिबंध नसेल तर अवश्य सिद्ध झालें पाहिजे. कार्यास प्रतिबंधक आहे किंवा नाही याचें ज्ञान उत्तम ज्ञानावांचून होणार नाही. यदा कदाचित् तसें ज्ञान प्राप्त झालें तथापि या जन्मांतच तें साध्य ( मोक्षरूप कार्य ) सिद्ध होईल असें साधन प्रायः योगावांचून दुसरें नाही; कारण, योगी संसारबंधाला जें कारण प्रारब्धकर्म, त्याचा उपभोगानें क्षय करण्याकरितां या जन्मांतच योगप्रभावानें अनेक देह धारण करून सर्व प्रारब्धकर्म उपभोगानें सारून संसारबंधांतून मुक्त होतो, असें साधारण इतरांत नाही. ह्मणूनच भगवद्गीतेंत ' तपस्वी, ज्ञानी व कर्मनिष्ठ या सर्वांपेक्षां योगी श्रेष्ठ आहे; ह्मणून हे अर्जुना ! तूं योगी हो ' असें श्रीकृष्णानें अर्जुनास सांगितलें. पण संस्कृतभाषेतले ग्रंथ फारच थोड्यांना समजतात तथापि हल्लीं संस्कृतभाषेचें ज्ञान जरी विशेष नसलें तरी स्वभाषेंत भाषांतर करण्याची पद्धति जिकडे तिकडे सुरू झाल्यापासून तत्तद्भाषातत्त्वज्ञांस बहुतकरून अडचण राहिली नाही. हीच पद्धति पाहून आझीही पतंजलिकृत न्योगसूत्र व त्यावरील श्रीवेदव्यासप्रणीत भाष्य यांचे मराठी सरळ भाषेंत भाषांतर केले, परंतु भाष्यांतील विषय गहन असल्यामुळे योगाभ्यासास अत्यंतोपयोगी अन्य ग्रंथांतील विषय आह्मांस स्वतंत्र व्याख्याचे मनांत असल्यामुळे ' पतंजलयोगशास्त्राचा अभिप्राय' ह्या नांवानें केवळ मराठी भाषेंत हा ग्रंथ रचून त्याखाली टिप्पणीरूपानें अनेक ग्रंथांतील सर्व विषय निदिष्ट केले. त्यांत स्वरोदय ( पवनविजय ), हठयोग, लययोग, राजयोग ( सहजसमाधि ) इत्यादि अनेक प्राचीन ग्रंथांचे विषय पुष्कळ विस्तारानें प्रतिपादन केले आहेत. अभिप्रायांतील विषय मननपूर्वक वाचल्यावर मग भाष्यांतील विषय मुळीच गहन वाटणार नाही हें अनुभवानें कळेल. याप्रमाणें ग्रंथप्रसिद्धकर्त्यानें जे अपरिमित परिश्रम केले आहेत त्याचें सार्थक्य योगाभ्यासप्रिय लोक या ग्रंथाचा संग्रह करून त्यांतील प्रमेय जाणून त्याप्रमाणें योगाभ्यासाचा व्यासंग करतील अशी आशा आहे.

ग्रंथकर्ता.

## विवेकचूडामणि,

या क्षणभंगुर दुःखरूप संसारांत अंतःकरण सदा आनंदवृत्तिं रहावे यासाठी श्रीमंत बुंकराचार्यांनी विवेकचूडामणि या नांवाचा एक अत्युत्तम ग्रंथ केला आहे. शिवाय ईश्वरप्राप्तीचा ज्ञानमार्ग उत्तम प्रकारे दर्शविला आहे. त्याचा लाभ हा ग्रंथ संस्कृत भाषेत असल्यामुळे आपल्या महाराष्ट्र बंधूस होणे कठीण. याजकरितां सदरहू ग्रंथाचे महाराष्ट्रभाषेत विवेचन केले आहे. किंमत दहा आणे. ( सद्या खालील पत्त्यावर पाठविल्या. )

## ब्रह्मनिरूपण व योगशास्त्रशिक्षण,

हणजे

## योगाभ्यास करण्याची रीत.

ह्या अत्यंत सुलभ पुस्तकावरून योगाचा अभ्यास केला असतां कितीहि संकटांत मनुष्य असला तरी मनास स्थिरता येईल, व योग साधल्याने आयुष्य, बल, ( वीर्य ) ऐश्वर्य आणि तेज हीं प्राप्त होतील व सर्व रोग लयास जातील आणि महापापापासून मुक्त होऊन जीवात्मा स्वयंब्रह्म स्वरूप होईल व योग वगैरे सर्व थोतांड असें हणणारांची मती चांगलीच पालटून जाऊन आपल्या धर्मावर त्यांची निष्ठा विशेष वाढेल आणि ते खात्रीने योगशास्त्राचा अभ्यास शोधपूर्वक करणारे होतील. [किंमत आठ आणे.]

## नानाभाई सदानंदजी रेळे, ऊर्फ हेमाडपंत,

पत्ता:—लोहारचाळ, दगडीहवेलीचे मालक,—मुंबई.

किंवा

नानाभाई सदानंदजीचे बंगल्यांत, कोळसेवाडी,

कल्याण,

जि० ठाणे.

अत्यंत महत्वाचे पुस्तक.

## बी. ये. भिवणकरकृत,

धर्मलक्षण:—दया, क्षमा, शांती वगैरे गुणांच्या वर्णनासह. जोतिषसार.—कोणत्या वारी कोणती कृत्ये करणे, शुभाशुभ नक्षत्रे इ०. उपयुक्त माहिती:—व्यापाराबद्दल तारायंत्राबद्दल, पोस्ट ऑफिसाबद्दल, रेलवेबद्दल, स्टीम न्याव्हिगेशन (आगबोट) बद्दल, व यात्रेकऱ्यांच्या सोईकरितां रेलवेसह पूर्ण माहिती; वगैरे. हिशेब:—जमाखर्चासंबंधी माहिती, व्याज लवकर आकारण्याचे कोष्टक, पगार देण्याची पद्धत वगैरे अत्यंत उपयोगी माहितीने ओतप्रोत भरलेले पुस्तक. किंमत एक आणा, ट० ह० सह दीड आणा.

शिवस्तुती व शिवापराधस्तोत्र.

भाषांतरासहित किंमत पाव आणा.

ही पुस्तके या ग्रंथकर्त्याकडे मागवावी.

ॐ तत्सत्परमात्मने नमः ।

## अथ पातञ्जलयोगशास्त्राभिप्रायानुक्रमणिका ।

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
	अथ समाधिपादः ॥ १ ॥				
१	भाषांतरकर्त्याचें मंगलाचरण.	१	२०	ह्या जन्मांत उपायांनीं ज्यांना	
१	'अथ' व 'योगानुशासन'			समाधि सिद्ध होतो त्याचें व	
	या दोन शब्दांचा अर्थ.	१		उपायाचें कथन.	१
२	योगाचें ( समाधीचें ) लक्षण.	१	२१	समाधीचें फल लवकर प्राप्त हो-	
३	समाधिकालीं आत्म्याचें स्वरूप.	१		ण्याचा उपाय.	१
४	जेव्हां समाधि नसतो त्या वेळचें		२२	त्याहीपेक्षां लवकर फल प्राप्त	
	आत्म्याचें स्वरूप.	२		होण्याचा उपाय.	७
५	पांच प्रकारच्या वृत्तींचे दोन भेद.	२	२३	समाधि साधण्याचा सुगम उपाय.	७
६	पांच वृत्तींचीं नांवें.	२	२४	ईश्वराचें स्वरूप.	७
७	प्रमाणवृत्तीचे तीन भेद.	२	२५	ईश्वराच्या अस्तित्वाबद्दल प्रमाण.	७
८	विपर्ययवृत्तीचें लक्षण.	२	२६	ईश्वराच्या अनादित्वाचें व त्या-	
९	विकल्पवृत्तीचें लक्षण.	३		च्या प्रमावाचें कथन.	७
१०	निद्रावृत्तीचें लक्षण.	३	२७	ईश्वराच्या वाचकशब्दाचें कथन.	८
११	स्मृतिवृत्तीचें लक्षण.	३		अथर्ववेदांतर्गत-मांडूक्योपनि-	
१२	चित्तवृत्तिनिरोध होण्याचें साधन.	३		षदांतील ईश्वरवाचकप्रणव-	
१३	अभ्यासाचें लक्षण.	३		संबंधी व्याख्या.	८-९
१४	अभ्यास दृढ होण्याचें साधन.	४	२८	ईश्वरोपासनेचा प्रकार.	१०
१५	अपरवैराग्याचें लक्षण.	४	२९	ईश्वरोपासनेचें फल.	१०
	अपरवैराग्याचे चार प्रकार.	४	३०	योगापासून भ्रष्ट करणाऱ्या विघ्नांचें	
१६	समाधीस अत्यंत उपयोगी पड-			( चित्तविक्षेपांचें ) कथन.	१०
	णाऱ्या परवैराग्याचें लक्षण.	४	३१	पूर्वी सांगितलेल्या विघ्नांबरोबर	
१७	संप्रज्ञात ( सवीज ) समाधीचें व			दुसरी उत्पन्न होणारी विघ्ने.	१०
	सवितर्क इत्यादि त्याच्या अवां-		३२	समाधीस येणारी विघ्ने दूर होण्याचा	
	तर भेदांचें लक्षण.	४-५		एकतत्त्वाम्यासरूप उपाय.	११
१८	असंप्रज्ञातसमाधीचें लक्षण.	६	३३	समाधि सिद्ध होण्याचा मैत्र्यादि-	
१९	ह्या जन्मांत उपायांवांचून ज्यांना			भावनारूप दुसरा उपाय.	११
	समाधि सिद्ध असतो त्याचें कथन.	६	३४	प्राणायामरूप तिसरा उपाय.	११
			३५	विषयवती प्रवृत्तिरूप ४थ्या उपाय.	११

१ असा मोठा टाईप जेव्हा असेल तो विषय ह्या सूत्राच्या डिप्पणीत आहे असे समजावें.

अनुक्रमिका

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
३६ "	ज्योतिष्मती प्रवृत्तिरूप पांचवा उपाय.	११	९	अभिनिवेशलक्षण.	१७
३७ "	साहवा उपाय.	११	१०	केशांच्या सूक्ष्मवृत्तीच्या नाशाचा उपाय.	१८
३८ "	सातवा उपाय.	१२	११	केशांच्या स्थूलवृत्तीच्या नाशाचा उपाय.	१८
३९ "	आठवा उपाय.	१२	१२	कर्माशयस्वरूपकथन.	१८
४०	परवशीकारलाभकथन.	१२	१३	कर्मविपाक व त्याचें कारण.	१९
४१	संप्रज्ञाताचें समापत्तिरूप साधारण स्वरूप.	१२	१४	कर्माचीं फळे.	१९
४२	सवितर्क समापत्तीचें लक्षण.	१२	१५	विवेकिपुरुषास सर्वत्र दुःखमय वाटण्याचें कारण.	१९
४३	निर्वितर्क समापत्तीचें लक्षण.	१३	१६	हेयदुःखकथन.	२०
४४	सविचार व निर्विचार समापत्तीचें लक्षण.	१३	१७	हेयदुःखाच्या प्राप्तीचें कारण.	२०
४५	सूक्ष्मविषयाची व्याख्या.	१३	१८	दृश्याचें स्वरूप.	२०
४६	सबीज-समाधिलक्षण.	१३	१९	गुणपर्वकथन.	२१
४७	निर्विचारसमापत्तीचें फल.	१३	२०	द्रष्ट्या ( आत्म्या ) चें स्वरूप.	२१
४८	ऋतभरा प्रज्ञेचें लक्षण.	१४	२१	दृश्याचें ( चित्ताचें ) प्रयोजन.	२२
४९	ऋतभरा प्रज्ञेचें फल.	१४	२२	दृश्याविषयीं नष्टानष्टव्यवहार.	२२
५०	निर्विचारसमाधिप्रज्ञेपासून उत्पन्न होणाऱ्या संस्कारांचा प्रभाव.	१४	२३	संयोगाचें लक्षण.	२२
५१	निबीज ( असंप्रज्ञात ) समाधीचें लक्षण.	१४	२४	संयोगाचें कारण.	२२
	इति समाधिपादः ॥ १ ॥		२५	कैवल्याचें ( मुक्तीचें ) स्वरूप.	२३
	अथ साधनपादः ॥ २ ॥		२६	विवेकख्यातिरूप मुक्तीस उपाय.	२३
१	क्रियायोगकथन.	१५	२७	विवेकख्यातीचे भूमिभेद.	२३
२	क्रियायोगाचें प्रयोजन.	१५	२८	विवेकख्याति उत्पन्न होण्यास साधन.	२४
३	अविद्यादिक्लेशांचें कथन.	१६	२९	योगाचीं यमनियमादि आठ अंगें.	२४
४	सर्व क्लेशांचें मूल अविद्या.	१६		योगांगांविषयीं विशेष विचार.	२४
५	अविद्येचें लक्षण.	१६		देशविचार.	२५
६	अस्मितालक्षण.	१७		हठयोगाच्या अभ्यासास योग्य देश.	२६
७	रागलक्षण.	१७		मठलक्षण.	२६
८	द्वेषलक्षण.	१७	३०	यमाचें स्वरूप व त्याचे पांच भेद.	२७

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
॥	यमाच्या अहिंसादि पांच भे- दांपैकीं अहिंसेचें स्वरूप.	२७	॥	ईश्वरप्रणिधानाचें ( ईश्वरोपास- नेचें ) स्वरूप.	४१
॥	सत्याचें स्वरूप.	२७	॥	नियमाचे आस्तिक्य इत्यादि शिवाय पांच भेद.	४१
॥	अस्तेयाचें स्वरूप.	२८	॥	आस्तिक्याचें लक्षण.	४१
॥	ब्रह्मचर्याचें स्वरूप.	२८	॥	दानाचें लक्षण.	४१
॥	ब्रह्मचर्य-विंदुविचार.	३०	॥	सिद्धांतवाक्यश्रवण.	४२
॥	अथ वज्रोली मुद्रा व तिचे सह- जोली व अमरोली असे दोन भेद.	३१	॥	मतीचें लक्षण.	४२
॥	अपरिग्रह.	३३	॥	लज्जेचें स्वरूप.	४२
॥	यमाविषयीं विशेष विचार.	३३	॥	होमाचें लक्षण.	४३
॥	क्षमेचें स्वरूप.	३४	३३	वितर्कबाधा होऊं लागली असतां प्रतिपक्षभावनारूप उपाय.	४२
॥	धृतीचें ( धैर्याचें ) स्वरूप.	३४	३४	प्रतिपक्षभावनाप्रकार.	४२
॥	दयेचें स्वरूप.	३४	३५	अहिंसेचा अभ्यास पूर्ण झाला असतां फल.	४३
॥	आर्जवाचें स्वरूप.	३४	३६	सत्याचा " फल.	४३
॥	मिताहाराचें स्वरूप.	३५	३७	अस्तेयाचा " फल.	४३
॥	अथ पथ्यविचार.	३५	३८	ब्रह्मचर्याचा " फल.	४३
॥	अपथ्यविचार.	३५	३९	अपरिग्रहाचा " फल.	४३
३१	योग्याचें महाव्रत.	३५	४०	बाह्य शौचाचें फल.	४३
३२	नियमाचें स्वरूप व त्याचे शौचादि पांच भेद.	३६	४१	आभ्यंतर शौचाचें फल.	४४
॥	नियमाच्या शौचादि पांच भेदांपैकीं शौचाचें वर्णन.	३६	४२	संतोषाचें फल.	४४
॥	अथ धौतिक्रिया.	३७	॥	इतर सुखांपेक्षां संतोषापामून होणाऱ्या सुखाची योग्यता.	४४
॥	अथ वस्तिक्रिया.	३७	४३	तपाचें फल.	४४
॥	अथ नेतिक्रिया.	३७	४४	स्वाध्यायाचें फल.	४४
॥	अथ वाटकक्रिया.	३८	४५	ईश्वरप्रणिधानाचें फल.	४५
॥	अथ नौलिक्रिया.	३८	॥	ईश्वरप्रणिधानापामून समाधि सिद्ध होण्याचें कारण.	४५
॥	अथ कपालभातिक्रिया.	३८	४६	आसनाचें लक्षण.	४५
॥	संतोषाचें स्वरूप.	३९	॥	बाह्यासनविवरण.	४५
॥	तपाचें स्वरूप.	३९	॥	हठयोगाचा क्रम.	४५
॥	स्वाध्यायाचें स्वरूप.	४०			

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
॥	आसनाचे भेद.	४५	॥	कुंडलीचक्रांत असणाऱ्या बास- नेचे कथन.	६३
॥	सिद्धासनाचे लक्षण व फल.	४६	॥	मुख्य सिद्धीचे कथन.	६४
॥	पद्मासनाचे लक्षण व फल.	४६	॥	कुंडलीची शक्ति.	६६
॥	सिंहासनाचे लक्षण व फल.	४६	॥	प्राणायामविवरण.	७१
॥	भद्रासनाचे लक्षण व फल.	४६	॥	पूरकादिकांचे लक्षण.	७४
॥	वीरासनाचे लक्षण व फल.	४६	॥	प्राणायामाचे मान.	७६
॥	स्वस्तिकासनाचे लक्षण व फल.	४६	॥	सगर्भ व अगर्भ प्राणायामाचे कथन.	७६
४७	आसन स्थिर होण्याचा उपाय.	४७	॥	कुंभकाचे आठ भेद.	७७
४८	आसनांचे मुख्य फल.	४७	॥	सूर्यभेदन कुंभकाचे लक्षण.	७७
४९	प्राणायामाचे लक्षण.	४७	॥	उज्जायी कुंभकाचे लक्षण.	७७
५०	प्राणायामाचे भेद.	४७	॥	सीत्कारी कुंभकाचे लक्षण.	७७
॥	स्वरोदय ( नाडीवर्णन ).	४८	॥	शीतली कुंभकाचे लक्षण.	७८
॥	पृथ्वीतत्त्वादि पांच भावना.	५०	॥	भस्त्रिका कुंभकाचे लक्षण.	७८
॥	पांच तत्त्वांचा कालविचार.	५१	॥	भ्रामरी कुंभकाचे लक्षण.	७८
॥	नाडीज्ञानाची व तत्त्वज्ञा- नाची आवश्यकता.	५१	॥	मूर्च्छा कुंभकाचे लक्षण.	७८
॥	सूर्यप्रवाह ( पिंगलानाडी ) वर्णन.	५२	॥	प्लाविनी कुंभकाचे लक्षण.	७९
॥	चंद्रप्रवाह ( इडानाडी ) वर्णन.	५३	॥	कुंभकभेदांची कालपरत्वे व्यवस्था.	७९
॥	सुषुम्नाप्रवाहवर्णन.	५५	५१	केवलकुंभक नांवाचा चवथा प्राणायाम.	८०
॥	सुषुम्नारूपी श्वासास आ- कर्षून स्थिर करण्याचे फल.	५६	॥	पृथ्वी इत्यादिक पांच धारणा.	८०
॥	कालज्ञानाचे मूल सुषुम्ना.	५८	॥	दहा मुद्रांच्या अभ्यासाची आवश्यकता.	८१
॥	सोहंक्रिया.	६०	॥	महामुद्रा व तिच्या चंद्रांग व सूर्यांग ह्या दोन भेदांचे कथन.	८१
॥	सोहंस्वरूपाच्या साक्षात्काराचे फल.	६०	॥	महाबंधाचे लक्षण.	८२
॥	मन व वायूच्या ऐक्याचे कथन.	६०	॥	महावेधाचे लक्षण व फल.	८३
॥	चित्तवृत्तींचीं कारणें.	६१	॥	खेचरीमुद्रेचे लक्षण व महत्त्व.	८३
॥	हृदयांत कुंडलीचा पंचप्राणां- बरोबर संबंध झाल्यानंतरचे वर्णन.	६२	॥	उडियानबंधाचे लक्षण व फल.	८४



सूचांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूचांक.	विषय.	पृष्ठांक.
॥	मूलबंधाचें लक्षण.	८४	॥	गुप्तकृतीस जाणणाऱ्याचा	
॥	जालंधरबंधाचें लक्षण.	८५	॥	प्रभाव.	१०७
॥	विपरीतकरणी.	८६	॥	गुप्तविद्येच्या पूर्ण ज्ञानापासून	
॥	बुजोली.	८६.	॥	अंतर्दृष्टीनें दिसणारे चमत्कार.	१०८
॥	शक्तिचालन.	८६	॥	धर्ममेघ व समाधि या दोहोंचे	
॥	प्राण सुषुम्नेत प्रवेश करितो त्या-		॥	ऐक्यकथन.	१११
	वेळची त्याची गति.	८७	॥	शांतबुद्धि व आनंदयुक्त यो-	
६२	प्राणायामाचें फल.	८७	॥	ग्याची स्थिति.	११२
६३	प्राणायामाचें दुसरें फल.	८७	॥	ध्यानाचे प्रकार.	११३
६४	प्रत्याहाराचें लक्षण.	८८	॥	श्रीविष्णुध्यान.	११३
॥	प्रत्याहाराविषयीं अन्यग्रंथांतील		॥	अग्निध्यान.	११४
	वर्णन.	८८-९२	॥	सूर्यध्यान.	११४
६५	प्रत्याहाराचें फल.	८८	॥	भूध्यान.	११४
	इति साधनपादः ॥ २ ॥		॥	पुरुषध्यान.	११४
	अथ विभूतिपादः ॥ ३ ॥		॥	निर्गुणध्यान १ लें.	११४
१	धारणेचें लक्षण.	९३	॥	निर्गुणध्यान २ रें.	११५
॥	धारणेचे देश व विषय.	९३	॥	लययोग- नि० ३ रें.	११५
॥	भूः इत्यादि सात धारणा.	९४	॥	ध्यानाचें फल.	११६
॥	आधारचक्र इत्यादिकांचें स्वरूप.	९६	॥	ध्यानाचें महत्त्व.	११६
॥	मनश्चक्राचें कोष्टक.	९७	॥	ध्यानाची पूर्णावस्था होण्याचा	
॥	चित्ताची धारणा दृढ करण्यावि-		॥	उपाय.	११७
	षयीं एक दृष्टांत.	९८	॥	सुषुम्नेचीं नांवे, स्थान वगैरे	
॥	राजयोगोपयोगी धारणा.	९९	॥	वर्णन.	११७
॥	आत्म्याच्या भासाविषयीं थो-		॥	सुषुम्नेच्या मार्गाचें वर्णन.	११७
	डासा विचार.	१००	॥	कुंडलीचालनाचा प्रकार.	११८
२	ध्यानाचें लक्षण.	१०४	॥	खेचरीपटलस्थ कुंडलीचालन-	
॥	ध्यानसमयीं कुंडलीचक्र गुदा		॥	प्रकार.	११८
	वगैरे चक्रांवर असतां योग्या-		॥	कुंडलीचालन होऊन सुषुम्ना-	
	ची स्थिति.	१०४	॥	द्वार खुलें झाल्याचें फल.	११९
॥	कुंडलीबरोबर सोहं व प्राणवायु हे		॥	ब्रह्मरंध्रांत कुंडली जाण्याचें	
	एकरूप होऊन मेरुदंडावर चढूं		॥	फल.	११९
	लागतात त्या वेळची स्थिति.	१०५	॥	कुंडलीचालनांनें प्राण ब्रह्मरं-	
			॥	ध्रांत लीन झाल्याचें फल.	११९

अनुक्रमिका

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
॥	प्राणवायूचा सुषुम्नेत पूर्ण संचार होण्यापासून फल.	१२०		अंगांचें लक्षण.	१३०
३	समाधीचें लक्षण.	१२०	॥	राजयोग व सहजसमाधीचे अधिकारी.	१३२
॥	समाधीचें दुसरें लक्षण.	१२०	॥	समाधि सिद्ध झाल्याचें चिह्न.	१३२
॥	समाधि साध्य झाल्यावर मूर्ती स्थिति.	१२१	॥	समाधिसुखाचें वर्णन.	१३३
॥	समाधीचीं नांवे.	१२२	४	संयमाचें लक्षण.	१३३
॥	लययोग साधण्याकरितां नादानुसंधान.	१२२	५	संयमाचा अभ्यास पूर्ण झाल्याचें फल.	१३३
॥	नादाचे प्रकार.	१२२	६	संयमाची योजना.	१३३
॥	नादाच्या चार अवस्था.	१२३	७	योगांगांविषयीं अंतरंगबहिरंग-विचार.	१३४
॥	आरंभावस्था इत्यादिकांचें स्वरूप.	१२३	८	संयमामाही बहिरंगत्वकथन.	१३४
॥	अनाहतध्वनीचें कथन.	१२४	९	निरोधपरिणामाचें लक्षण.	१३४
॥	श्वास पांच बोटांच्या अंतरावर ये-ऊं लागतो त्या वेळची स्थिति.	१२४	॥	निरोधपरिणामशब्दाची दुसरी व्याख्या.	१३४
॥	अजपाजपाची लवकर सिद्धि व्हावी याकरितां कांहीं एक पवित्र क्रियांचें कथन.	१२५	॥	निरोधपरिणाम व असंप्रज्ञात-समाधि या दोहोंचें एक-त्वकथन.	१३५
॥	समाधीच्या वेळीं सर्व वस्तू शुद्ध-चैतन्यांत कशा लीन होतात याविषयीं थोडेंसे कथन.	१२८	१०	निरोधसंस्कारांपासून चित्ताची स्थिति.	१३५
॥	राजयोग.	१२८	११	समाधिपरिणामाचें लक्षण.	१३५
॥	योगाविषयीं स्फुट विचार.	१२८	१२	एकाग्रतापरिणामाचें लक्षण.	१३५
॥	हठयोगांतील समाधि साध-ण्याचा क्रम.	१२९	१३	धर्मादिपरिणामाचें कथन.	१३५
॥	राजयोगाचे दोन भेद.	१२९	१४	धर्मस्वरूपकथन.	१३६
॥	राजयोगांतील समाधि साध-ण्याचा प्रकार.	१२९	१५	अन्य परिणाम होण्याचें कारण.	१३६
॥	सहजसमाधि ( राजयोग ).	१३०	१६	परिणामत्रयसंयमाचें फल.	१३७
॥	सहजसमाधीचीं १५ अंगें.	१३०	१७	शब्दार्थप्रत्ययप्रविभागसंयमाचें फल.	१३७
॥	धर्म, नियम, इत्यादि पंधरा		१८	संस्कार साक्षात् करण्याचें फल.	१३८
			१९	प्रत्ययसंयमाचें फल.	१३८
			२०	प्रत्ययसंयमापासून होणाऱ्या ज्ञानांत विशेष.	१३८

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
२१	अंतर्धानसिद्धिप्राप्तीचा उपाय.	१३९	४४	स्थूलादिसंयमाचें फल.	१४४
२२	आषणास • कोणापासून मृत्यु प्राप्त होणार हें समजण्याचा उपाय.	१३९	४५	भूतजयाचें फल.	१४५
२३	मैत्र्यादिसंयमाचें फल.	१३९	४६	अणिमादि आठ सिद्धीचें स्वरूप.	१४५
२४	हस्त्यादिचलांच्या ठिकाणी संयम करण्याचें फल.	१४०	४७	कायसंपत्तीचें लक्षण.	१४६
२५	ज्योतिष्मतीच्या सात्विकप्रकाशाच्या ठिकाणी संयम करण्याचें फल.	१४०	४८	इंद्रियजयाचा उपाय, त्यांत इंद्रियांच्या ग्रहणादि पांच अवस्थांचें लक्षण.	१४६
२६	सूर्यसंयमाचें फल.	१४०	४९	इंद्रियजयाचें फल.	१४६
२७	चंद्रसंयमाचें फल.	१४०	५०	ग्रहीतृसंयमाचें फल.	१४६
२८	ध्रुवसंयमाचें फल.	१४०	५१	कैवल्यप्राप्तीचा उपाय.	१४७
२९	नाभिकसंयमाचें फल.	१४०	५२	योगापासून भ्रष्ट करणाऱ्यांचा प्रतिकार करण्यास उपाय.	१४७
३०	कण्ठकूपसंयमाचें फल.	१४०	५३	विवेकज्ञानप्राप्तीचें साधन.	१४७
३१	कूर्मनाडीसंयमाचें फल.	१४१	५४	सर्वविषयकविवेकख्यातीचें लक्षण.	१४८
३२	मूर्धज्योतिस्संयमाचें फल.	१४१	५५	विवेकज्ञानमाहात्म्य.	१४८
३३	प्रातिभज्ञानाचें महत्त्व.	१४१	५६	मोक्षाचें स्वरूप.	१४८
३४	हृत्कमलाच्या ठिकाणी संयम करण्याचें फल.	१४१	इति विभूतिपादः ॥ ३ ॥		
३५	भोगशब्दार्थ व स्वार्थसंयमाचें पुरुषज्ञानरूप फल.	१४१	अथ कैवल्यपादः ॥ ४ ॥		
३६	पुरुषज्ञानाचें फल.	१४२	१	जन्मादिकांपासून होणाऱ्या सिद्धीचें कथन.	१४९
३७	प्रातिभ इत्यादिकांस सिद्धच-सिद्धित्वकथन.	१४२	२	या जन्मांतच दुसरी जाति होण्याचा प्रकार.	१४९
३८	परकायाप्रवेशास उपाय.	१४३	३	प्रकृतीच्या स्वातंत्र्याचें कथन व हें शास्त्र व पुराणादिक यांमध्ये असणाऱ्या विरोधाचा परिहार.	१५०
३९	उदानजयाचें फल.	१४३	४	योग्यानें एकदम अनेक देह धारण केले असतां त्या प्रत्येक शरीरास चित्ताचा पुरवठा होण्याचा प्रकार.	१५०
४०	समानजयाचें फल.	१४३	५	त्यांत मूळच्या चित्ताला मुख्यपणा असल्याचें वर्णन.	१५०
४१	श्रोत्राकाशसंबंधसंयमाचें फल.	१४४			
४२	कायाकाशसंबंधसंयमाचें फल.	१४४			
४३	अकल्पिता महाविदेहावृत्तिसंयमाचें फल.	१४४			

अनुक्रमणिका.

सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.	सूत्रांक.	विषय.	पृष्ठांक.
६	जन्मादिकांपासून सिद्ध होणाऱ्या पांच चित्तांपैकी मोक्षास उपयोगी पडणाऱ्या चित्ताचा निर्णय.	१५१	२२	आत्मा निष्क्रिय जरी आहे तथापि त्याला बुद्धिसंवेदन होण्याचें कारण.	१५७
७	योग्याच्या कर्माचें स्वरूप.	१५१	२३	क्षणिकवाद्यांना जो 'चित्तच आत्मा' असा भ्रम झाला आहे त्याचें कारण.	१५८
८	योग्यावांचून इतरांच्या कर्माचें फल.	१५१	२४	चित्ताहून आत्मा शिवाय भिन्न आहे याविषयी प्रमाण.	१५९
९	कर्मफलाच्या वेळीं कर्मफलास अनुकूल अशाच वासना उत्पन्न होतात यास हेतु.	१५१	२५	मोक्षयोग्य अधिकाऱ्याचें कथन.	१५९
१०	वासना अनादि आहेत यास प्रमाण.	१५२	२६	मोक्षाभिमुखचित्ताचें स्वरूप.	१६०
११	वासनांच्या उच्छेदाविषयी उपाय.	१५२	२७	कैवल्याभिमुख चित्ताच्या ठिकाणी मुद्दां व्युत्थान वृत्ती उत्पन्न होण्याचें कारण.	१६०
१२	अतीत व अनागत वस्तुशक्तीचें स्वरूप.	१५३	२८	व्युत्थानसंस्कार निवृत्त होण्यास उपाय.	१६०
१३	धर्म व धर्मी यांच्या स्वरूपाचें कथन.	१५४	२९	धर्ममेवसमाधिकथन.	१६०
१४	अनेक गुणांपासून एक परिणाम होण्यास हेतु व सर्व पदार्थाचें मूळ गुणच आहेत इत्यादि कथन.	१५४	३०	समाधीचें फल.	१६१
१५	बौद्धांच्या विज्ञानवादाचें खंडन.	१५५	३१	द्वितीय मुक्ति प्राप्त होण्याचा उपाय.	१६१
१६	पुनः दुसऱ्या बौद्धवाद्याचें खंडन.	१५५	३२	तृतीय मुक्ति प्राप्त होण्याचा उपाय.	१६१
१७	चित्ताला परिणामित्वकथन.	१५६	३३	गुणांच्या परिणामक्रमांची समाप्ति.	१६१
१८	आत्म्याला अपरिणामित्वकथन.	१५६	३४	कैवल्याचें स्वरूप.	१६१-१६२
१९	चित्तालाच आत्मा ह्यणणाऱ्याचें खंडन.	१५७		इति कैवल्यपादः ॥ ४ ॥	
२०	चित्ताला स्वाभासत्व मानून आत्मा न मानणाऱ्या क्षणिक वाद्याचें खंडन.	१५७		इति श्रीपातञ्जलयोगशास्त्राभि- प्रायानुक्रमणिका संपूर्णा ॥	
२१	आमा न मानितां चित्ताला				

ॐ तत्सत्परमात्मने नमः ।

## पातञ्जलयोगशास्त्राचा अभिप्राय.

समाधिपादः ॥ १ ॥

सूत्रम्—ॐ अथ योगानुशासनम् ॥ १ ॥

### मङ्गलाचरणम् ।

नमोऽस्तु केशवायादिमूर्तये स्थितिहेतवे ॥ रमेशाय नृसिंहाय कैवल्यपतये सदा ॥ १ ॥  
यदनुस्मरणानृणां दुःखजातमपि त्रिधाम् ॥ आशु प्रयाति विलयं स श्रेयांसि तनोतु वः ॥ २ ॥  
पूज्यत्वाद्धि पतन्त्यस्मिन्नञ्जसाऽञ्जलयः सताम् ॥ योगाचार्याय मुनये तस्मै फणिनुते नमः  
॥ ३ ॥ येनाभाणि समस्तसारनिचयो मोक्षैकहेतुः सतां क्लेशानामशनिर्नृणां सुखकरः सिद्धि-  
प्रदो भाविनाम् ॥ यद्वाचोऽतिनिगूढवाच्यपदवीभाजो विराजोऽस्तुवन् यत्र प्रकृतिपुरुषप्रविरहो  
योगो हितोऽभीहितः ॥ ४ ॥ तत्कृतेर्योगशास्त्रस्य ह्यभिप्रायाभिकीर्तने ॥ प्रयते जनसंतुष्ट्यै  
श्राकृष्णैककृपालवात् ॥ ५ ॥

अभिप्रायः—या सूत्रांत ‘अथ’ व ‘योगानुशासन’ अशीं दोन पदे आहेत; त्यांत अथशब्द येथे प्रारंभार्थक व उच्चारणमात्रेकरून मंगलबोधक आहे. योगाचे अनुशासन, योगानुशासन. योगशब्दाचा अर्थ समाधि, (त्याचे हिरण्यगर्भाने विस्ताराने प्रणीत, जे योगशास्त्र) त्यास अनु ह्मणजे अनुलभून संक्षिप्तरीतीने शासन ह्मणजे शास्त्र आरंभिले असे जाणावे.

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥ २ ॥

अंतःकरणाच्या वृत्ती आंवरून धरणे ह्मणजे ज्या वस्तूवर आपल्या चित्ताची धारणा करावयाची आहे त्यावांचून इतरवस्तूंवर चित्ताच्या वृत्ती न फाकूं देणे; यास योग ह्मणतात.

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥ ३ ॥

जसा स्फटिकमाणि हा स्वभावतःच पांढरा व स्वच्छ आहे; परंतु तो लाल, पिवळा, काळा इत्यादि रंगांच्या फुलांवर ठेवला असतां लाल, पिवळा, काळा इत्यादि रंगांचा दिसू लागतो. पुढे तो त्या फुलांवरून दूर केला असतां पुनः पूर्वीप्रमाणे पांढरा दिसू लागतो.

सूत्र २ टीपः—१ चित्त दुसऱ्या विषयांवरील काढून नाभिचक्र, ब्रह्मरंध्र कंठकूप इत्यादि ठिकाणी स्थिर करणे; यास धारणा ह्मणतात.

तसा, जेव्हा चित्तामध्ये शांत, घोर व मूढ अशा सर्व वृत्तींचा लय होऊन जातो; तेव्हा तो साक्षी चिदात्मा पुरुष आपल्या स्वाभाविकरूपाला पावतो. पुरुषाचा (आत्म्याचा) स्वभाव तर फक्त चैतन्य ह्मणजे स्वप्रकाशता मात्र आहे, वृत्ति हा त्याचा स्वभाव नाही; ह्मणून निरोधकाळी (ज्या वेळी योग सिद्ध होतो त्या वेळी) आत्मा केवळ चिन्मात्र अशा स्वरूपाने असतो.

वृत्तिसारूप्यमितरत्र ॥ ४ ॥

इतरदर्शेत ह्मणजे जेव्हा चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध झालेला नसतो त्या वेळेस आत्म्याचे स्वरूप चित्ताच्या ज्या शांतादि वृत्ती त्यांच्या सारखे असते. म्हणजे 'मी सुखी आहे,' 'मी दुःखी आहे,' 'मी मूढ आहे,' अशा अनुभवावरून अज्ञान लोक ह्या आत्म्याच्याच वृत्ती आहेत असे समजतात.

वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टा अक्लिष्टाः ॥ ५ ॥

चित्ताच्या वृत्ती पांच प्रकारच्या आहेत. त्या पुनः क्लिष्ट (परिणामी दुःख देणाऱ्या) व अक्लिष्ट (परिणामी सुख देणाऱ्या) अशा दोन प्रकारच्या आहेत. हे दोन प्रकार येथे सांगण्याचे कारण असे की, अभ्यास व वैराग्य यांच्या साहाय्याने अक्लिष्ट वृत्तींनी क्लिष्ट वृत्ती घालवाव्या; व त्यांच्याच साहाय्याने परवैराग्य उत्पन्न झाले ह्मणजे त्याने त्या अक्लिष्ट वृत्तींचाही लय करावा.

प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः ॥ ६ ॥

त्या वृत्ती १ प्रमाण, २ विपर्यय, ३ विकल्प, ४ निद्रा व ५ स्मृति, याप्रमाणे पांच आहेत.

प्रत्यक्षानुमानागमाः प्रमाणानि ॥ ७ ॥

प्रमाणवृत्ति १ प्रत्यक्ष, २ अनुमान व ३ आगम, याप्रमाणे तीन आहेत. (अर्थात् बाकीच्या विपर्ययादि चार वृत्ती अप्रमाण असे सिद्ध झाले.) त्यांत १ प्रत्यक्ष प्रमाण ह्मणजे, पूर्वी माहित नसलेल्या पदार्थाविषयी इंद्रियांचा संबंध होऊन जी निश्चयरूप चित्ताची वृत्ति होते, ती. २ अनुमान प्रमाण,— 'जेथे धूर असतो, तेथे नियमाने अग्नि असतोच,' अशा प्रकारचे जे व्याप्तिज्ञान, त्या ज्ञानाचे पर्वत इत्यादि ठिकाणी धूर पाहिला असतां स्मरण होऊन 'येथे अग्नि असावा,' असा निश्चय होण्यास कारण जी चित्ताची वृत्ति ती. ३ आगम प्रमाण,— खरे बोलणाराच्या शब्दांपासून जी चित्ताची वृत्ति होते, ती.

विपर्ययो मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठम् ॥ ८ ॥

ज्या पदार्थाचे जे मूळचे रूप, ते त्या ठिकाणी न दिसतां, त्या ठिकाणी दुसऱ्याच

सूत्र ५ टीप:—१ ह्या परवैराग्याचे लक्षण पुढे (स० सू० १६ त) सांगणार आहेत.

वस्तूंचे ज्ञान होणें; असें, शिंप ही वस्तुतः रूपें नमून ती उजेडांत पडली असतां भ्रमानें ती रूपें आहे असा भास होतो. इत्यादिप्रकारच्या खोठ्या ज्ञानास विपर्यय क्षणतात. तसाच, झाडाचा बुंधा पाहून ' हा पुरुष आहे, कां झाडाचा बुंधा आहे ? ' हा संशय, व डोळ्यांत चोट घातलें असतां दोन पदार्थ दिसणें, इत्यादि हीं सर्व विपर्ययवृत्तींचीं उदाहरणें आहेत. ( विपर्ययज्ञानाचा कांहीं प्रमाणांनीं पुढें बाध होतो क्षणून हा प्रमाण नव्हे. )

शब्दज्ञानानुपाती वस्तुनून्यो विकल्पः ॥ ९ ॥

ज्यांचा शब्दांपामून तर मनाला बोध होतो परंतु तशा वस्तु कोठें असत नाहींत; अशा वेळीं जी मनाची वृत्ति, तिला विकल्प क्षणतात. उदाहरणें,—सशाचें शिंग, पुरुषाचें चैतन्य, वंध्याचा पुत्र. या सर्व उदाहरणांतील वस्तु कोठें नसल्यामुळें यांना प्रमाण क्षणतां येत नाहीं; व ह्यांचा प्रमाणानें बाध झाला तरी ह्या शब्दबोधांत राहतात क्षणून ह्या वृत्तीस विपर्ययही क्षणतां येत नाहीं.

अभावप्रत्ययालम्बना वृत्तिर्निद्रा ॥ १० ॥

जीत कोणत्याही पदार्थाचें भान होत नाहीं, अशी जी चित्ताची वृत्ति तिला निद्रा ( गाढ झोप ) क्षणतात. जशा मोठ्या काळोखांत कांहीं वस्तु दिसत नाहींत, तसें गाढ झोपेंत प्रथम कोणत्याही वस्तूचें ज्ञान नसतें खरें, परंतु पुढें प्राणी जागा झाल्यावर ' मी मोठ्या सुखानें निजलों होतो ' असा अनुभव स्मरतो; यावरून निद्रा ही एक प्रकारची वृत्तिच आहे असें सिद्ध होतें.

अनुभूतविषयाऽसंप्रमोषः स्मृतिः ॥ ११ ॥

जेवढा विषय पूर्वी अनुभवलेला असेल तेवढ्याच विषयाची आठवण होणें, इतर विषयाची नाहीं; अशा चित्ताच्या वृत्तीस स्मृति ( आठवण ) क्षणतात. ( स्मृति होण्यास प्रमाण, विपर्यय, विकल्प व निद्रा अशीं चार कारणें आहेत. )

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥ १२ ॥

अभ्यास व वैराग्य यांचें लक्षण सूत्रकार पुढें सांगणार आहेत. त्या अभ्यास व वैराग्यानें चित्ताच्या वृत्तींचा निरोध करावा; क्षणजे इतरविषयांकडे त्यांना जाऊं देऊं नये. तात्पर्य, चित्ताच्या वृत्ती ज्या बाहेरील विषयांत गुंतलेल्या असतात त्या, त्यांवरून काढून चित्तांतच त्यांना अभ्यासानें वरचेवर रोंकून धरितां येतें; व विषयांमध्ये अनेक दुःखें आहेत अशा दोषदृष्टीनें विषयांचा वीट येऊन विषयांवर त्यांची प्रवृत्ति होत नाहीं.

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥ १३ ॥

राजस व तामस वृत्ती खेरीज करून केवळ शुद्धसात्विक अशी जी वृत्तिधारा ( एका-

ग्रता ) तीस स्थिति ह्मणतात. त्या स्थितीविषयी जी उत्सुकता, ती संपादन करण्याच्या इच्छेनें जें श्रद्धा, वीर्य ( उत्साह ) इत्यादि साधनांचें वारंवार अनुष्ठान त्यास अभ्यास ह्मणतात.

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥ १४ ॥

तो अभ्यास जर बहुत काळपर्यंत मोठ्या श्रद्धेनें एकसारखा चालविला तर चित्ताची वृत्ति दृढ होते. ह्मणजे पुनः पुनः बाहेर निवृत्त पाहणाऱ्या ज्या राजस व तामस वृत्ती त्यांच्या संस्कारांनीं पराभव न पावतां, स्थितिच आहे विषय जिचा अशी चित्ताची एकाग्रता होते.

दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसंज्ञा वैराग्यम् ॥ १५ ॥

विषय दोन प्रकारचे आहेत; १ दृष्ट आणि २ आनुश्रविक. त्यांत स्त्रिया, स्त्राणेंपिणें, ऐश्वर्य इत्यादि जे ह्या लोकींच साक्षात् दिसणारे व प्राप्त होणारे. ते दृष्ट विषय; व वेद, शास्त्रें, पुराणें इत्यादिकांतून ऐकिलेले जे स्वर्ग, विदेहत्व, प्रकृतिलीनत्व इत्यादि विषय, ते आनुश्रविक होत. या दोन्ही विषयांची अगदीं उपेक्षा करणें, किंवा हे दोन्ही विषय परिणामी वीट आणणारे आहेत असें पाहून त्यांच्या स्वाधीन आपण न राहतां उलट त्यांनाच आपल्या स्वाधीन ठेवणें, याला वशीकारसंज्ञा वैराग्य ह्मणतात.

तत्परं पुरुषस्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ॥ १६ ॥

वैराग्य दोन प्रकारचें; एक विषयांविषयी व दुसरें गुणांविषयी. त्यांत विषयांविषयीचें वैराग्य पूर्वसूत्रांत सांगितलें; आतां गुणांविषयी वैराग्य असें,—वारंवार साक्षात्कारानें, पुरुष हा शुद्ध, अनंत व अपरिणामी असा, व सत्व, रज व तम हे तीन गुण त्याहून विपरीत ह्मणजे अशुद्ध, नाश पावणारे व परिणामी असे आहेत; असें विवेचन केल्यामुळे जें गुणांविषयी वैराग्य उत्पन्न होतें तें उत्कृष्ट वैराग्य आहे; कारण, तें निरोधसमाधीला अत्यंत उपयोगी पडणारें आहे.

वितर्कविचारानन्दास्मितारूपानुगमात्संप्रज्ञातः ॥ १७ ॥

समाधि दोन प्रकारचा; एक संप्रज्ञात व दुसरा असंप्रज्ञात. त्यांत असंप्रज्ञातसमाधीचें लक्षण सूत्रकार पुढें सांगणार आहेत. आतां संप्रज्ञातसमाधीचें स्वरूप असें,—भाव्यपदार्थावि-

मू० १५ टी०—१ वैराग्य चार प्रकारचें. त्यांत विषयांत इंद्रियांची प्रवृत्ति करविणारे जे काम, क्रोध इत्यादिक चित्तमल, त्यांचा दाह करण्याकरितां जो प्रयत्न, तें यतमानसंज्ञा वैराग्य. पुढें चित्ताचा थोडासा मल दग्ध झाल्यावर, 'हा इतका नष्ट झाला व आतां इतका नष्ट होण्याचा बाकी राहिला,' असा स्पष्टपणें दोहोंच्या भेदाचा निश्चय होणें, याला व्यतिरेकसंज्ञा वैराग्य ह्मणतात. इंद्रियें बाह्यविषयांच्या ठिकाणीं प्रवृत्त होण्यास असमर्थ झाल्यामुळे त्यांची केवळ औत्सुक्यमात्रानें मनाच्याच ठिकाणीं स्थिति होणें, याला एकेन्द्रियसंज्ञा वैराग्य ह्मणतात. ह्या तीन वैराग्यांपासून चौथें सूत्रकारांनीं सांगितलेलें वशीकारसंज्ञा वैराग्य सिद्ध होतें.



पयी संशय किंवा खोटे ज्ञान वगैरे कांहीं नसून त्याचें स्वरूप जेणेकरून उत्तमप्रकारे समजतें, त्यास संप्रज्ञातसमाधि असें ह्मणतात. संप्रज्ञातसमाधीत चित्त अगदीं वृत्तिरहित होतें नसून ज्याचें ध्यान करावयाचें त्या पदार्थाविषयी वृत्ति तशीच कायम राहत असल्यामुळे वृत्तीचें बीज कायम असतें, ह्मणून त्यास सबीज समाधि ह्मणतात. समाधि ह्मणजे ही एक प्रकारची भावना आहे. संप्रज्ञातसमाधीचे चार भेद आहेत; ते असे,— १ सवितर्क, २ सविचार, ३ सानंद आणि ४ सास्मित. ज्या पदार्थाचें चिंतन करावयाचें त्याचाचून इतर पदार्थ चित्तापुढें न येऊं देतां तोच पदार्थ चित्तापुढें पुनः पुनः ठेवणें, यास भावना ह्मणतात; व ज्या पदार्थाचें चिंतन करावयाचें त्यास भाव्य असें ह्मणतात. भाव्य दोन प्रकारचें; ईश्वर व तत्त्वे. तीं तत्त्वे दोन प्रकारचीं; जड व अजड ह्मणजे चेतन. जड तत्त्वे चोवीस आहेत आणि अजड तत्त्व पुरुष, ते अनंत आहेत. पंच महाभूतें व इंद्रियें हा स्थूल विषय ध्यानास आश्रय ह्मणून घेऊन यांत पूर्वीचा कोण, व मागून उत्पन्न झालेला कोण, आणि शब्दाचा अर्थाशीं काय संबंध, या प्रकारचा विचार जेव्हां चालतो तेव्हां त्यास सवितर्क समाधि ह्मणतात. आणि याच पदार्थाविषयी पूर्वीचा कोण व मागाहूनचा कोण वगैरे शब्दांचा उल्लेख न करितां जेव्हां भावना चालते, तेव्हां त्यास निर्वितर्क समाधि ह्मणतात. शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गंध हीं पांच तन्मात्रें होत. हीं व अंतःकरण अशा सूक्ष्मविषयांस ध्यानास आश्रय करून त्यांची देश, काल व धर्म ह्या संबंधानें जेव्हां भावना चालते तेव्हां त्यास सविचार समाधि ह्मणतात. व याच सूक्ष्मपदार्थाविषयी जेव्हां देश, काल व धर्म यांचा कांहीं उल्लेख न करितां केवळ धर्माविषयीच भावना चालते, तेव्हां त्यास निर्विचार समाधि ह्मणतात. ज्या वेळेस रजोगुण व तमोगुणाच्या यत्किंचित् लेशानें युक्त झालेल्या अशा बुद्धिसत्त्वाची भावना चालते तेव्हां चितिशक्तीला गौणता असल्यामुळे व मुख्य उत्पन्न करणारा जो सत्त्वगुण, त्याचा विशेष उत्कर्ष झाल्यामुळे हा सानंद समाधि होतो. त्यानंतर रजाचा व तमाचा ज्यांत यत्किंचित्ही लेश नाही अशा शुद्धसत्त्वगुणास ध्यानास आश्रय करून जी भावना चालते, तिच्यांत भाव्य जो सत्त्वगुण तो दुर्बल होऊन चितिशक्तीचें प्राबल्य झाल्यामुळे त्याला त्या वेळेस केवळ सत्तेचें मात्र भान होत असतें ह्मणून त्याला सास्मित समाधि असें ह्मणतात. कोणी अहंकार व अस्मिता हीं दोन्ही एकत्र मानितात; परंतु ज्या ठिकाणीं अंतःकरण 'मी' अशा भावानें विषयांस समजतें ह्मणजे अंतःकरणाची विषयतदाकारता झाली असते त्यास अहंकार ह्मणतात; आणि जेथें बाह्यविषयांकडे न जातां उलट-दिशेनें चित्त आंत फिरून प्रकृतींत लय पावेलें असतां जें त्यास केवळ अस्तित्वाचें भान होतें त्यास अस्मिता ह्मणतात; असा त्यांमध्ये अगदीं भेद असल्यामुळे अहंकार व अस्मिता एक मानणें बरोबर नाही.

विरामप्रत्ययाभ्यासपूर्वः संस्कारशेषोऽन्यः ॥ १८ ॥

सर्ववृत्तींचा प्रकृतीत लय होऊन ज्यांत संस्कार मात्र बाकी राहिला असतो असा जो चित्ताचा निरोध त्यास असंप्रज्ञात समाधि क्षणतात. असंप्रज्ञातास मुख्य साधन झटलें झणजे पूर्वी सांगितलेल्या परवैराग्याचा सतत अभ्यास हें होय. कारण, परवैराग्यांत कांहीं चिंतनीय वस्तु नसते; व या असंप्रज्ञातसमाधीतही कांहीं भाव्य वस्तु नसते. वैराग्याभ्यासानें चित्त निर्विषय होऊन वृत्तिरूप कार्यें करीत नसल्यामुळे मृताप्रमाणें होतें; व संस्कारनांवाचें जें संसाराचें बीज तें यांत अगदीं नाश पावतें झणून यास निर्बीज समाधि क्षणतात. तो असंप्रज्ञात योग दोन प्रकारचा; एक उपायप्रत्यय व दुसरा भवप्रत्यय. त्यांतील पहिला असंप्रज्ञात समाधि हा ह्या लोकीं व ह्याच जन्मांत साध्य होणारा झणून त्याविषयीच मुमुक्षुंनीं प्रयत्न करावा.

भवप्रत्ययो विदेहप्रकृतिलयानाम् ॥ १९ ॥

दुसरा असंप्रज्ञात समाधि झणून जो सांगितला तो विदेह देव व प्रकृतीत लय पावलेले जे योगी त्यांना अन्यसाधनांवांचूनच दुसरा जन्म प्राप्त झाल्याबरोबर सिद्ध होतो.

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ॥ २० ॥

पूर्वी जो उपायप्रत्यय असंप्रज्ञात समाधि झणून झटला; त्याचें लक्षण व त्याचे अधिकारी सांगतात,—विदेह व प्रकृतिलय या दोघांहून इतर योग्यांना समाधीच्या पूर्वी श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि व प्रज्ञा हीं साधनें अवश्य असावीं लागतात. श्रद्धा झणजे योगाविषयी पूर्ण विश्वास; वीर्य झणजे झटण्याविषयी उमेद; स्मृति झणजे अनुभवलेला विषय चित्तांतून न जाऊ देणें; समाधि झणजे चित्ताची एकाग्रता; व प्रज्ञा झणजे जें जाणावयाचें त्याचा पूर्ण विचार. त्यांत ज्याला योगाविषयी श्रद्धा असते त्याला योग्याचें साधन करण्याविषयी उमेद येते. ज्याला उमेद असते त्याला पाठीमागील अनुभवलेल्या विषयांचें स्मरण होतें. त्या स्मरणापासून चित्त एकाग्र होतें. चित्त एकाग्र झालें असतां ज्याचें ध्यान करावयाचें त्याला योगी चांगल्या रीतीनें जाणतो. याप्रमाणें हे सर्व संप्रज्ञातसमाधीचे उपाय सांगितले. या संप्रज्ञातसमाधीच्या अभ्यासापासून व परवैराग्यापासून असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध होतो.

तीव्रसंवेगानामासन्नः ॥ २१ ॥

पूर्वी जे श्रद्धा इत्यादि उपाय सांगितले, ते उपाय करण्यांत जो अतिशय झटत आहे; व ज्याला अतिशय कडकडीत वैराग्य प्राप्त झालें आहे; त्याला समाधीचें फळ फारच लवकर प्राप्त होतें.

मृदुमध्याधिमात्रत्वात्ततोऽपि विशेषः ॥ २२ ॥

उपाय तीन प्रकारचे आहेत; १ मृदु, २ मध्य व ३ अधिमात्र ( तीव्र ). त्यांत मृदु ह्मणजे थोडा, मध्य ह्मणजे त्यापेक्षा अधिक; आणि अधिमात्र ( तीव्र ) ह्मणजे त्यापेक्षा फार अधिक. ह्या तीन उपायांमुळे ते योगीही प्रत्येक १ मृदूपाय, २ मध्योपाय व तीव्रोपाय असे तीन प्रकारचे आहेत. त्यांत पुनः प्रत्येकाच्या संवेगाचे ह्मणजे वैराग्याचे मृदु, मध्य व तीव्र असे तीन प्रकार असल्यामुळे मृदूपाय योगी, १ मृदुसंवेग २ मध्यसंवेग व ३ तीव्रसंवेग असे तीन प्रकारचे; मध्योपाय योगी, १ मृदुसंवेग, २ मध्यसंवेग व ३ तीव्रसंवेग असे तीन प्रकारचे; आणि तीव्रोपाय योगी, १ मृदुसंवेग, २ मध्यसंवेग व ३ तीव्रसंवेग असे तीन प्रकारचे. माप्रमाणे नऊ प्रकारचे योगी झाले. त्यांत शेवटचा जो नववा तीव्रोपाय तीव्रसंवेग ( ह्मणजे सर्वापेक्षां उपायांविषयी फार अधिक झटत असून वैराग्यही ज्याचे सर्वापेक्षां फार कडकडीत आहे अशा ) योग्यास समाधीची प्राप्ति सर्वापेक्षां फारच जलद होते. हे सर्व भेद सांगण्याचे तात्पर्य एवढेच आहे की, समाधि लवकर सिद्ध होण्याकरितां तीव्र उपाय योजण्याविषयी व तीव्र ( कडकडीत ) वैराग्य प्राप्त होण्याविषयी मोठा प्रयत्न केला पाहिजे.

ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥ २३ ॥

ईश्वराचे लक्षण पुढील सूत्रांत सांगणार आहेत. त्या परमेश्वराची दृढ भक्ति केली असतां समाधि फार लवकर सिद्ध होतो. तो भक्तिप्रकार असा की, 'सर्व काम्यकर्मांचा त्याग करून नित्य व नैमित्तिक कर्मे निष्कामबुद्धीनें करून त्यांचे सर्व फल ईश्वरास अर्पण करावे; अथवा कर्म करितांना त्यांच्या फलांची अभिसंधि ह्मणजे इच्छा बिलकुल धरूं नये.'

केशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः ॥ २४ ॥

अविद्या इत्यादिकेश, कुशल व अकुशल हीं कर्मे, कर्मांचीं फले जीं जाबि, आयुष्य आणि भोग, व चित्तांत असणाऱ्या वासना; ह्यांचा तिन्ही कालांतही ज्याला कधी बिलकुल संबंध होत नाही असा सर्व अन्यपुरुषापेक्षां परमसमर्थ ह्मणजे केवळ इच्छामात्रेकरूनच सर्व जगत् उद्धरण्याविषयी समर्थ असा ईश्वर आहे.

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ॥ २५ ॥

जशी परमाणूच्या ठिकाणीं अल्पत्वाची व आकाशाच्या ठिकाणीं परममहत्त्वाची परममर्यादा झाली असते; तशी, चित्तधर्म जे ज्ञानादिक हे कोठें थोडे, कोठें अधिक, असे कमीजस्तपणाने दिसतात; तेव्हां यांची मुद्रां कोठें परममर्यादा असलीच पाहिजे. त्या ज्ञानादिकांची जेथे पराकाष्ठा झाली असते तो ईश्वर होय.

स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् ॥ २६ ॥

सृष्टीच्या आरंभी उत्पन्न झालेले जे ब्रह्मादिक पुरुष, त्यांचाही तो ज्ञानोपदेश कर-

णारा व घनी आहे. कारण, ब्रह्मादिकांचे आयुष्य फार तर पुराणादिकांवरून दोन परार्ध इत्यादि आहे असे समजते आणि त्याच्या ( ईश्वराच्या ) अवस्थेचे मान कालाने मोजले आहे असे कोणत्याही प्रमाणाने समजत नाही; यावरून त्यांच्यापेक्षा तो फार प्राचीन आहे.

तस्य वाचकः प्रणवः ॥ २७ ॥

त्या ईश्वराचा वाचक ह्मणजे नांव प्रणव (ॐकार) आहे; व ईश्वर हा त्याचा (प्रणवाचा) वाच्य (अर्थ) आहे. हा वाच्यवाचकसंबंध नित्य आहे, ह्मणजे आहे तोच लोकामध्ये फक्त संकेताने दाखविला जातो; नवीन कोणी उत्पन्न केला असे नाही.

सू० २७ टीपः—१ अथर्ववेदांतील मांडूक्योपनिषदांत असे सांगितले आहे की,— ‘ॐ’ हे अक्षर जे सर्वमय आहे त्याचे उपन्याख्यान करितोः—हा जो सर्व प्रपञ्च आहे, तो ॐकाररूप आहे. भूत, वर्तमान व भविष्य हे सर्व ॐकाररूप आहे; आणि जे कांही ह्या त्रिकालावांचून आहे ते मुद्धां ॐकाररूप आहे ॥ १ ॥ हे सर्व ब्रह्मरूप आहे, हा आत्मा पण ब्रह्मरूप आहे. या आत्म्याचे चार पाद आहेत ॥ २ ॥ जागृतस्थान, बाह्य पदार्थांचे जाणणे, सात अंगे, एकोणवीस मुखे, स्थूलभोगाचा भोक्ता आणि वैश्वानर, हा प्रथम पाद आहे. मूर्धा, नेत्र, प्राण, धड, मूत्रस्थान, पाय व मुख हीं सात अंगे, आणि पांच प्राण, पांच कर्मेद्रिये, पांच ज्ञानेन्द्रिये व चार अंतःकरणभेद हीं एकोणीस मुखे होत. हीं एकोणवीस, भोगांला साधन असल्यामुळे ह्यांमध्ने ह्मणतात. ह्या मुखानींच स्थूलशब्दादिकांचा बाह्यवृत्तीने जागृतवस्थेत भोग होतो ॥ ३ ॥ स्वप्नावस्था, अंतःप्रज्ञ (तैजस अंतःकरणाची वृत्ति बाहेर न जातां आंतले आंतच ज्ञानाकारपरिणामास पावते; आणि विश्वाची बाहेर जाते, ह्मणून तैजस अंतःकरणास अंतःप्रज्ञ व विश्वास बहिःप्रज्ञ असे ह्मणतात), सात अंगवाला (हीं अंगे मनोमय आहेत), एकोणवीस मुखवाला (हीं मुखेही मनोमयच आहेत), सूक्ष्म (वासनामय) भोगांचा भोक्ता, आणि तैजस, हा आत्म्याचा द्वितीय पाद आहे ॥ ४ ॥ ज्या वेळेस निद्रावश होऊन कांहीएक इच्छित नाही, व कांहीएक स्वप्न पाहत नाही, त्या वेळेस त्याला सुषुप्त (सुषुप्तचवस्थेस प्राप्त झालेला) असे ह्मणतात. सुषुप्तचवस्था, एकीभूत, प्रज्ञानघन (जागृतवस्थेचे व स्वप्नावस्थेचे ज्ञान, हे घन ह्मणजे ज्यांत एक अविद्यारूप होऊन गेले असते ते), आनंदमय, आनंदभोक्ता, चेतोमुख आणि प्राज्ञ, हा आत्म्याचा तृतीय पाद आहे ॥ ५ ॥ हाच सर्वेश्वर, हाच सर्वज्ञ, हाच सर्वांचा अंतर्धामी, हाच सर्वांचे उत्पत्तिस्थान, व हाच सर्वभूतांचा स्वामी आहे ॥ ६ ॥ जो अंतःप्रज्ञ, बहिःप्रज्ञ, उभयतःप्रज्ञ, प्रज्ञानघन, प्रज्ञ व अप्रज्ञही नाही; जो अदृष्ट, अव्यवहार्य, अग्राह्य, अलक्षण, अचित्य, अव्यपदेश्य, ऐकात्म्य, प्रत्ययसार, प्रपञ्चोपशम, शांत, शिव व अद्वैत असा आहे. हा आत्म्याचा चतुर्थ पाद मानित्तो. तोच आत्मा व तोच जाणण्यास योग्य आहे ॥ ७ ॥ तो हा आत्मा ॐकार अक्षररूप

टीपः—आहे. प्रणवाच्या ( ओंकाराच्या ) मात्रा आत्म्याचे पाद आहेत, व आत्म्याचे पाद प्रणवाच्या मात्रा आहेत. अकार, उकार व मकार हे प्रणवाच्या तीन मात्रा आहेत ॥ ८ ॥ जागरितस्थान वैश्वानर हा अकार आहे. जसा अकार ओंकाराची प्रथम मात्रा आहे, तसा वैश्वानर हा आत्म्याचा प्रथम पाद आहे. ह्या दोघांचें जो अभेदानें चिंतन करितो, त्याच्या सर्व कामना पूर्ण होतात, आणि तो सर्वात मुख्य होतो ॥ ९ ॥ स्वप्नस्थान तैजस हा उकार आहे. हा उकार प्रणवाची द्वितीय मात्रा आहे. उत्कर्षामुळे ( अकारापेक्षां मकाराच्या अगदीं समीप राहतो ह्मणून ) व उभयपणामुळे ( अकार व मकार ह्या दोहोंच्या मध्ये राहतो ह्मणून ) तो आपल्या उपासकाच्या ( तैजस व उकार ह्या दोहोंचें अभेदानें चिंतन करणाराच्या ) ज्ञानाचा उत्कर्ष करितो, त्यामुळे त्या उपासकाची समदृष्टि होते; व पुनः त्याच्या कुळांत ब्रह्मज्ञानरहित असा कोणी होत नाही ॥ १० ॥ सुषुप्तस्थान प्राज्ञ मकार आहे. मकार हा ओंकाराची तृतीय मात्रा आहे. हा मकार, अकार व उकाराचें उत्पत्ति व लयस्थान आहे. मकाराच्या बरोबर प्राज्ञाचें अभेदानें चिंतन करणारा ईश्वराशीं ऐक्य पावतो ॥ ११ ॥ अमात्र हा ओंकाराची चौथी मात्रा आहे. तो अव्यवहार्य, प्रपंचोपशम, शिव व अद्वैत असा आहे. ह्याप्रमाणें हा ओंकार आत्म्याचें रूप आहे. हा अमात्र व आत्मा यांचा अभेद चिंतन करणारा ब्रह्मसरूप होतो ॥ १२ ॥ इति माण्डूक्योपनिषद्भाषांतरं समाप्तम् ॥

ओम्—अ, उ, म् हीं तीन अक्षरें मिळून हा ओंकार झाला आहे.

अ—विराट्, अग्नि, विश्व. उ—हिरण्यगर्भ, वायु, तेज. म्—ईश्वर, आदित्य, प्राज्ञ.

- अ { विराट्—तो परमात्मा नानाप्रकारच्या जगतांस करणारा आहे.  
अग्नि—तो परमात्मा ज्ञानस्वरूपी आणि सर्वव्यापक आहे.  
विश्व—ज्यामध्ये सर्व जगत् प्रवेश करून राहिलें आहे आणि जो सर्वांत श्रेष्ठ आहे.
- उ { हिरण्यगर्भः—हिरण्यगर्भ जो परमात्मा सूर्यादिलोकांस प्रकाश करणारा आहे ह्मणजे सूर्यादिलोक जे प्रकाश करणारे आहेत त्यांस तो परमात्मा उत्पन्न करणारा आहे.  
वायुः—तो परमात्मा बलवान् आणि सर्व जगतांचें धारण करणारा आहे.  
तेजसः—तो परमात्मा प्रकाशस्वरूप आणि सर्व जगतांस प्रकाशक आहे.
- म् { ईश्वरः—तो परमात्मा सर्व जगतांचा उत्पन्न करणारा, सर्वशक्तिमान्, धनी आणि न्यायकारी आहे.  
आदित्यः—तो परमात्मा नाशरहित आहे.  
प्राज्ञः—तो परमात्मा ज्ञानस्वरूपी सर्वज्ञ आहे.

तज्जपस्तदर्थभावनम् ॥ २८ ॥

‘चित्त एकाग्र झालें असतां समाधि सिद्ध होतो’ असें ( स० सू० २० त ) सांगितलें; त्यांत प्रणवाचा जप करून व ईश्वराला पुनःपुनः चित्तामध्ये आणून त्याचें चिंतन केलें असतां चित्त एकाग्र होतें.

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ॥ २९ ॥

त्या प्रणवाचा जप व त्याचा अर्थ जो ईश्वर त्याची भावना ( चिंतन ) केल्यानें परमात्म्यासंबंधी ज्ञान प्राप्त होऊन पुढें सांगावयाचीं जीं विघ्नें तीं सर्व दूर होतात.

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिक-

त्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ॥ ३० ॥

योगाभ्यास करितांना कोणतीं विघ्नें येतात तीं सांगतात,—१ व्याधि ह्मणजे धातु विघडल्यापासून उत्पन्न होणारे ज्वर इत्यादि रोग. २ स्त्यान ह्मणजे योगाविषयीं चित्त उत्सुक असलें तरी देश, काल इत्यादिक विरुद्ध असल्यामुळे करण्याची गैरसोय. ३ संशय ह्मणजे ‘ मला योग सिद्ध होईल किंवा नाही ’ अशा प्रकारचा. ४ प्रमाद ह्मणजे यम, नियम इत्यादि योगांगांचें अनुष्ठान न करणें. ५ आलस्य ( आळस ) ह्मणजे शरीर जड झाल्यामुळे योगाविषयीं चित्ताची प्रवृत्ति न होणें. ६ अविरति ह्मणजे विषयसुखाचा उपभोग घेण्याविषयीं अतिशय उत्कट इच्छा. ७ भ्रान्तिदर्शन ह्मणजे वस्तु एकप्रकारची असून तिच्याविषयीं वेगळ्याच प्रकारांनीं ज्ञान होणें, जसें शिपेवर रुप्याचा भास होणें. ८ अलब्धभूमिकत्व ह्मणजे कोणत्या तरी कारणानें समाधीच्या अकस्थ्याची प्राप्ति न होणें. ९ अनवस्थितत्व ह्मणजे समाधि लागला असतांही त्या वेळेस चित्ताची स्थिरता न राहिल्यामुळे ती न टिकणें. हे नऊ चित्ताला विक्षेप करणारे ह्मणजे समाधीला अडथळे आणणारे आहेत; ह्मणून यांना अंतराय ह्मणजे विघ्नें असें ह्मणतात.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ॥ ३१ ॥

दुःखें तीन प्रकारचीं; आध्यात्मिक, आधिभौतिक आणि आधिदैविक. त्यांत आध्यात्मिक दुःखें दोन प्रकारचीं; शारीर आणि मानस. त्यांत व्याधीपासून उत्पन्न होणारें तें शारीर दुःख; व काम, क्रोध इत्यादिकांपासून उत्पन्न होणारें तें मानस. व्याघ्र इत्यादि प्राण्यांपासून होणारें तें आधिभौतिक; आणि ग्रहपीडा वगैरेनें झालेलें आधिदैविक. असें तीन प्रकारचें १ दुःख. २ दौर्मनस्य ह्मणजे इष्ट विषय प्राप्त न झाल्यामुळे चित्ताचा चंचलपणा होणें. ३ अंगमेजयत्व ह्मणजे शरीरास कंप सुटणें. ४ श्वास ह्मणजे बाहेरील वायु आंत घेण्याची इच्छा नसतांना त्याचा आंत प्रवेश होणें. ५ प्रश्वास ह्मणजे फुफ्फुसांतील वायु बाहेर सोडण्याची इच्छा नसतांना त्याचें बाहेर जाणें. हीं आणिक विघ्नें, पूर्वी सांगितले जे विक्षेप यांच्याबरोबर उत्पन्न होतात.

तत्प्रतिषेधार्थमेकतरवाभ्यासः ॥ ३२ ॥

तीं पूर्वी सांगितलेली विघ्ने व विक्षेप यांच्या निवारणाकरितां कोणत्या तरी एका तत्त्वाविषयी अभ्यास करावा ह्मणजे चित्ताची एकाग्रता करितांना जे अडथळे येतात ते दूर करण्याकरितां चित्तपुढें आपणांस वाटेल ती वस्तु पुनःपुनः आणावी.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां

भावनातश्चित्तप्रसादनम् ॥ ३३ ॥

जो सुखी असेल त्याच्याशीं मैत्री ह्मणजे स्नेह करावा; जो दुःखी असेल त्याला पाहून त्यावर दया करावी; जो पुण्यवान् असेल त्याला पाहून मनास आनंद व्हावा; आणि जो पापी असेल त्याची उपेक्षा करणें ह्मणजे त्याविषयीं उदासीन असणें. अशा प्रकारें नेहमीं चित्तवृत्ति ठेविली असतां चित्त प्रसन्न होतें व समाधि लवकर सिद्ध होतो. याला मैत्र्यादि-भावना ह्मणतात.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ॥ ३४ ॥

प्रच्छर्दन ह्मणजे दोन्ही नाकपुड्यांवाटे प्राणवायु बाहेर सोडणें (याला रेचक ह्मणतात;) व विधारण ह्मणजे एका नाकपुडीनें बाहेरील वायूचें आकर्षण करून त्याची गति कांहीं नियमित काळपर्यंत थांबविणें (याला कुंभक ह्मणतात.) हे दोन उपाय आपल्या शक्तीप्रमाणें नेहमीं करीत गेले असतां चित्ताची चंचलता जाऊन तें एका लक्ष्यावर स्थिर राहिल. प्राणायामाचा विचार पुढें साधनपादांत प्राणायामप्रकरणीं पुष्कळ विस्तरानें केला आहे तो पहावा.

विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी ॥ ३५ ॥ .

नाकाच्या शेंड्यावर चित्तनिरोध केल्यानें दिव्य सुगंध येऊं लागतो; जिभेच्या शेंड्यावर चित्तसंयम केल्यानें दिव्यरसाचें ज्ञान होतें; तालूच्या ठिकाणीं चित्त ठेविलें असतां रूपाचें ज्ञान होतें; जिभेच्या मध्यभागीं चित्त ठेविलें असतां स्पर्शाचें ज्ञान होतें; आणि जिभेच्या मूळाकडे चित्त लाविलें असतां शब्दाचें ज्ञान होतें. ह्याप्रमाणें त्या त्या इंद्रियाच्या द्वारानें त्या त्या दिव्यविषयाचें ज्ञान होऊं लागलें असतां योगावर लवकर विश्वास उत्पन्न होऊन चित्त एकाग्र होतें.

विशोका वा ज्योतिष्मती ॥ ३६ ॥

अथवा, पोट आणि ऊर यांमध्ये खाली तोंड करून असणारें असें आठ पाकळ्यांचें कमल आहे, तें रेचकप्राणायामानें वरमुख करवून त्या हृदयकमलावर चित्ताचें धारण करणारास जो बुद्धीचा साक्षात्कार होतो, त्यानें सुद्धां चित्त स्थिर होऊन एकाग्र होतें.

वीतरामविषयं वा चित्तम् ॥ ३७ ॥

अथवा विषयाविषयीं निरिच्छ असें जें सनकादिकाचें चित्त, त्या ठिकाणीं चित्ताचें धारण केल्यानें तद्रूप झालेलें चित्त विरक्त होऊन समाधीस योग्य होतें.

स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ॥ ३८ ॥

अथवा, ज्या वेळीं बाह्य इंद्रियांचे सर्व व्यापार बंद होऊन केवळ मनानेच आत्म्याला भोग प्राप्त होतो त्यास स्वप्न क्षणतात. निद्रेचें लक्षण पूर्वी सांगितलें आहे. या दोहोंपैकी एकाच्या ज्ञानाचा आश्रय चित्तास असतां तें स्थिर होतें.

यथाभिमतध्यानाद्वा ॥ ३९ ॥

किंवा आपणास जें प्रिय असेल त्या विष्णु इत्यादि वस्तूविषयी अथवा शरीरांत ना-  
डीचक्र इत्यादि ठिकाणीं ध्यान केलें असतां चित्त स्थिर होतें.

परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ॥ ४० ॥

अति लहान वस्तूच्या ठिकाणीं चित्ताची स्थिरता करणाऱ्या योग्याची परमाणूपर्यंत चित्ताची स्थिरता होते. व अति मोठ्या वस्तूवर चित्त स्थिर करणाऱ्या योग्याचें चित्त, मोठें आहे परिमाण ज्याचें अशा आकाशादिकांपर्यंत स्थिर होतें. याप्रमाणें स्थूल व सूक्ष्मरूप जे दोन पक्ष त्या दोहोंप्रत संचार करणाऱ्या चित्ताचा कोणत्याही प्रकारें प्रतिबंध न होणें यास परवशीकार क्षणतात.

क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेरग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थितदञ्जनता समापत्तिः ॥ ४१ ॥

या सूत्रानें जी समापत्ति क्षणून सांगणार आहेत, ती सुद्धां एक प्रकारची सात्विक अंतःकरणाची वृत्तिच आहे; क्षणून त्या समापत्तीवांचून इतर सर्व वृत्ती ज्याच्या क्षीण झाल्या आहेत असें योग्याचें चित्त, जसा शुद्धस्फटिकमणि ज्या रंगाच्या पदार्थांनीं युक्त करावा क्षणजे तशाच रंगाचा दिमूं लागतो; त्याप्रमाणें समाधीत ग्रहीता क्षणजे ग्रहण करणारा अर्थात् आत्मा, ग्रहण करण्याचें साधन अर्थात् इंद्रियें आणि ग्राह्य क्षणजे ग्रहण करण्याला योग्य वस्तु जी स्थूल भूतें, ह्यांपैकी कोणा एका ठिकाणीं धारण केलें असतां तें एकाग्र होऊन तदाकार होतें; अशी जी चित्ताची तदाकार स्थिति, तिला समापत्ति असें क्षणतात.

तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ॥ ४२ ॥

त्या समापत्तीचे मुख्य दोन भेद आहेत; एक सवितर्क ( सविकल्प ) व दुसरा निर्वितर्क ( निर्विकल्प ). त्यांत, कर्णेन्द्रियानें ज्याचें ज्ञान होतें व व्याकरणशास्त्रांत ज्याला स्फोट असें क्षणतात, तो शब्द, अर्थ क्षणजे जाति इत्यादिक, ज्ञान क्षणजे सत्वगुण जीत मुख्य असतो अशी बुद्धि, अशा तिन्ही प्रकारांनीं क्षणजे ' ही गाय भासते ' अशा शब्द, अर्थ व ज्ञान यांच्या ऐक्यभ्रांतीनें तीनही विषय समाधीत येऊं लागले तर त्या विकल्पमिश्रित समापत्तीस सवितर्क समापत्ति असें क्षणतात. यांत ' गाय ' हा शब्द, गाय क्षणून जी मूर्तिमंत वस्तु ती गायशब्दाचा अर्थ, व गायीची जाति, गुण वगैरे जाणणें हें ज्ञान होय.



तात्पर्य, ज्या समापत्तीमध्ये शब्द व अर्थ या दोन्ही प्रकारांचे भान होतें ती सवितर्क समापत्ति होय. आतां निर्वितर्क समापत्ति सूत्रकार सांगतात,—

**स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरूपशून्येवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का ॥ ४३ ॥**

‘अमुकास अमुक ह्यणावयाचें,’ अशा शब्दसंकेताचें वगैरे स्मरण अगदी नाहीसे होऊन केवळ शब्दस्वरूपमात्रानेंच मनावर ठसलेला जो अर्थ तेवढ्या अर्थाविषयीं मात्र चित्त तत्पर होऊन शब्दसंकेत वगैरे सोडून देतें; तेव्हां समाधीत शब्द व अर्थ यांविषयीं विकल्प ( शंका ) उत्पन्न होत नाही; ह्मणजे जीत शब्दस्वरूपाचें वगैरे भान न होतां केवळ अर्थाचें मात्र भान होतें; तीस निर्वितर्क समापत्ति ह्मणतात.

**एतयैव सविचारा निर्विचारा च सूक्ष्मविषया व्याख्याता ॥ ४४ ॥**

सवितर्क व निर्वितर्क समापत्तीचें वर्णन करण्यांत सूक्ष्मविषयक जी सविचार व निर्विचार समापत्ति इचाही निर्णय झाला. ह्मणजे सवितर्क व निर्वितर्क समापत्तींत चित्त स्थिर करण्याला विषय स्थूल असतात आणि सविचार व निर्विचार समापत्तींत विषय, स्थूल पंचभूतांची व इंद्रियांची सूक्ष्म कारणें जी तन्मात्रापासून तें प्रकृतीपर्यंत हीं होत. त्यांत ज्या समापत्तीमध्ये देह, काल, धर्म इत्यादिकांनीं युक्त असे सूक्ष्म विषय असतात, ती सविचार समापत्ति; आणि ज्या समापत्तीमध्ये देश, काल, धर्म इत्यादिक नसून, केवळ धर्मीच्या ह्मणजे वस्तूच्या रूपानेंच तन्मात्र व इंद्रियें ह्या सूक्ष्मविषयांचें भान होतें तिला निर्विचार समापत्ति ह्मणतात.

**सूक्ष्मविषयत्वं चालिङ्गपर्यवसानम् ॥ ४५ ॥**

सविचार व निर्विचार समापत्तींमध्ये जो सूक्ष्म विषय ह्मणून सांगितला, तें सूक्ष्मविषयत्व अलिङ्ग ह्मणजे प्रधानापर्यंत आहे. तें असें,—पृथ्वीच्या परमाणूचा गंधतन्मात्र सूक्ष्म विषय, याप्रमाणें उदक, तेज व वायु यांच्या परमाणूंचे रस, रूप व स्पर्श हीं तन्मात्रें सूक्ष्म विषय, व आकाशाच्या अणूचा शब्दतन्मात्र सूक्ष्म विषय होय. या पंचतन्मात्रांचा अहंकार, त्याचा महत्तत्त्व व त्याची प्रकृति सूक्ष्म विषय आहे; प्रकृतीपेक्षां सूक्ष्म विषय कांहीं नाही.

**ता एव सबीजः समाधिः ॥ ४६ ॥**

ह्या पूर्वी सांगितलेल्या चार प्रकारच्या समापत्तीच सबीज समाधि होय. त्यांत स्थूल-विषयाच्या संबंधानें सवितर्क व निर्वितर्क आणि सूक्ष्मविषयाच्या संबंधानें सविचार व निर्विचार याप्रमाणें चार प्रकारचा सबीज समाधि होतो.

**निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः ॥ ४७ ॥**

ह्या पूर्वी सांगितलेल्या समापत्तींमध्ये निर्विचार समापत्ति सर्वांत श्रेष्ठ आहे; कारण, तिचा उत्कृष्ट अभ्यास केल्यानें निर्मळपणा अर्थात् चित्ताची एकाग्रता होऊन योग्याच्या बुद्धीस प्रसन्नता येते.

ऋतंभरा तत्र प्रज्ञा ॥ ४८ ॥

पूर्वी सांगितलेल्या सवीजसमाधीत समाधिस्थ झालेल्या चित्ताची जी प्रज्ञा (बुद्धि) तीस 'ऋतंभरा' अशी संज्ञा आहे. तिला असे नांव पडण्याचे कारण असे की, ती प्रज्ञा सत्याचेच नेहमी ग्रहण करिते; व विपरीतज्ञानाचा तेथे कधी लेशही नसतो. या प्रज्ञेपासून पुढे परवैराग्यद्वाराने निर्बीज समाधि प्राप्त होतो.

श्रुतानुमानप्रज्ञाभ्यामन्यविषयां विशेषार्थत्वात् ॥ ४९ ॥

श्रुत ह्मणजे ऐकून होणारे ज्ञान अर्थात् आगमज्ञान, व अनुमानाचे लक्षण पूर्वी (म० सू० ७ त) सांगितले. ह्या आगम व अनुमानापासून जे ज्ञान होतें तें सामान्य प्रकारचे असतें; कारण, जसे इंद्रियांनी विशेष प्रकारचे ज्ञान होतें तसे विशेष प्रकारचे ज्ञान प्राप्त करून देण्याचे सामर्थ्य आगम व अनुमान यांच्यामध्ये नाही. तर असे विशेष प्रकारचे ज्ञान समाधीत होणारी जी ऋतंभरानांवाची प्रज्ञा तिने होतें; करिता ती समाधिप्रज्ञा श्रुत व अनुमान या दोहोंपासून होणाऱ्या ज्ञानांपेक्षां विलक्षण आहे. तसेच सूक्ष्म, व्यवहित (आड असणाऱ्या) व दूरच्या वस्तूचे जेथे लौकिक साधनाने प्रत्यक्ष ज्ञान होत नाही, ते या समाधिप्रज्ञेने होतें. ती समाधिप्रज्ञा योग्यास प्राप्त झाली असता तीपासून नवीन नवीन संस्कार उत्पन्न होतात.

तज्जः संस्कारोऽन्यसंस्कारप्रतिबन्धी ॥ ५० ॥

निर्विचारसमाधिप्रज्ञेपासून उत्पन्न झालेला संस्कार, पुढे व्युत्थानकाली उत्पन्न होणाऱ्या संस्काराचा प्रतिबंध करितो. व्युत्थानसंस्काराचा नाश झाल्यामुळे त्यापासून उत्पन्न होणारे अनुभव होत नाहीत. अनुभवाच्या अभावी समाधि सिद्ध होतो. नंतर समाधीपासून प्रज्ञा, तीपासून संस्कार, त्या नवीन संस्कारापासून पुनः प्रज्ञा व तीपासून पुनः संस्कार; याप्रमाणे पुनःपुनः संस्कारांची वृद्धि होऊन सर्वक्लेशांचा नाश होतो. याकरिता निर्विचारसमाधीचा निरंतर अभ्यास करावा.

तस्याऽपि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ॥ ५१ ॥

त्या संप्रज्ञातसमाधिप्रज्ञेच्या संस्कारांचाही निरोध (प्रतिबंध) झाल्याने चित्ताच्या सर्व वृत्तींचा आपापल्या कारणांमध्ये लय होऊन निर्बीज ह्मणजे असंप्रज्ञात समाधि सिद्ध होतो. असंप्रज्ञात समाधि साधला असता आत्मा केवळ आपल्या स्वरूपाचे ठिकाणी राहतो; ह्मणून पुरुष मुक्त झाला असे ह्मणतात.

योगस्योद्देशनिर्देशौ तदर्थं वृत्तिलक्षणम् ॥

योगोपायाः प्रभेदाश्च पादेऽस्मिन्नुपवर्णिताः ॥ १ ॥

इति श्रीपातञ्जलयोगशास्त्राभिप्राये समाधिपादः समाप्तः ॥ १ ॥

ॐ तत्सत्परमात्मने नमः ।

## पातञ्जलयोगशास्त्राचा अभिप्राय.

साधनपादः ॥ २ ॥

प्रथम पादांत योगारूढचित्त ह्मणजे ज्यांस योग पूर्ण (पुरा) सिद्ध झाला अशा उत्तम अधिकाऱ्यास क्रियायोग इत्यादि संपूर्ण अंगांची अपेक्षा न वाळगतां केवळ अभ्यास व वैराग्य या दोन साधनांनीच सिद्ध होणारा असा योग ह्मणजे चित्तवृत्तिनिरोध सांगितला. परंतु ज्याचें चित्त वारंवार विक्षिप्त (चंचल) होतें, अशा अधिकाऱ्यासही योग कोणत्या उपायानें साधेल ते उपाय आतां सांगतात,—

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ १ ॥

ब्रह्मचर्ये ह्मणजे कोणत्याही प्रकारें स्त्रीशी संबंध न ठेवणें, गुरुसेवा ह्मणजे शरीरानें, वाणीनें व मनानें गुरूला संतुष्ट करणें, सत्य व गोड भाषण करणें, अथवा काष्ठ, पाषाण इत्यादिकांप्रमाणें मौन धारण करणें, आपापल्या आश्रमधर्माप्रमाणें वागणें, शीतोष्ण इत्यादि द्वंद्व सहन करणें, नियमानें खाणेंपिणें ठेवणें वगैरे अशा प्रकारचें तप येथें जाणावें. याच प्रमाणें ज्याला सामर्थ्य असेल त्यानें कृच्छ्र, चांद्रायण इत्यादि धर्मशास्त्रांत सांगितलेलीं व्रतें करावीं; परंतु तीं, योगाविषयीं चित्ताची उत्सुकता जेणेंकरून कायम राहिल अशाच बेतानें केलीं पाहिजेत; नाहीतर शरीरांतील धातु कमी जास्ती होऊन योगाचा विघात होईल. स्वाध्याय ह्मणजे पापाचा नाश करणाऱ्या प्रणव, गायत्री, अष्टाक्षर इत्यादिकांचा जप करणें, अथवा ब्रह्ममूत्र इत्यादि मोक्षशास्त्राचा अभ्यास करणें. ईश्वरप्रणिधान ह्मणजे सर्व लौकिक व वैदिक कर्में आपण फलाची इच्छा न धरितां परमेश्वरास समर्पण करणें, ह्यांस क्रियायोग ह्मणतात.

समाधिभावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ॥ २ ॥

क्रियायोगापामून एक तर समाधीची प्राप्ति होते व दुसरें क्लेश (पुढील सूत्रांत सांगणार आहेत ते) कमी कमी होत जातात; याकरितां ह्या क्रियायोगाचा पूर्ण अभ्यास करावा. तात्पर्य असें कीं, तप इत्यादिकांचा अभ्यास जसजसा वाढत जाईल तसतशीं चित्तांतील अज्ञान इत्यादिक दुःखें कमी कमी होऊन शेवटीं काहीं प्रतिबंधक न राहिल्यामुळे समाधि अनायासें सिद्ध होईल. ह्मणून क्रियायोग साधण्याविषयीं झटावें.

मू० १ टीपः—१ जरी यमादिक क्रियायोगांत आहेत, तरी पुढच्या यमनियमादिकांमध्ये तप वगैरे हीं तीन श्रेष्ठ आहेत; ह्मणजे केवळ यांच्या तीव्रतर अनुष्ठानानें मुद्धां योग सिद्ध होतो, हे सुचविण्याकरितां पूर्वी हीं तीन निराळीं सांगितलीं.

अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः ॥ ३ ॥

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश यांप्रमाणें पांच दुःखें आहेत. यांचें स्वरूप पुढें सूत्रकार सांगणार आहेत. हे, कर्म व कर्मांचें फल यांचे प्रेरक होऊन जीवाला क्लेश ( पीडा ) देतात, ह्मणून यांना क्लेश असें ह्मणतात. हे क्लेश कमी करण्याकरितां क्रियायोग साधावा.

अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम् ॥ ४ ॥

अस्मिता इत्यादि 'पुढच्या' चार क्लेशांचें उत्पत्तिस्थान ( मूळ ) अविद्या आहे. ह्या क्लेशांच्या प्रसुप्त, तनु, विच्छिन्न आणि उदार अशा चार अवस्था आहेत. त्यांत जे क्लेश चित्तांत असून त्यांना उत्तेजक कारण कांहीं नसल्यामुळे ते आपलें कार्य करूं शकत नाहींत ह्मणजे त्यांचा व्यापार प्राण्यावर घडत नाहीं, ते प्रसुप्त ह्मणजे निद्रित क्लेश होत. उदाहरण,— बाळपणीं वासनारूपानें ह्मणजे केवळ संस्काररूपानें क्लेश असले तथापि कोणी उत्तेजक नसल्यामुळे ते प्रकट होत नाहींत. जे क्लेश त्यांच्या उलटपक्षाची (क्रियायोगाची) भावना केल्यामुळे त्यांची कार्य करण्याची शक्ति कमी होऊन चित्तांत केवळ वासनारूपानें शेष राहतात, व भरपूर साहित्य (साहाय्य) मिळाल्यावांचून आपलें कार्य करूं शकत नाहींत, ते तनु ह्मणजे क्लेश क्लेश होत. यास प्रत्यक्ष उदाहरण,—क्रियायोगाच्या अभ्यासानें क्लेश अगदीं दुर्बल झाल्यानंतर ते क्लेश त्या योग्यास समार्थीत पीडा देऊं शकत नाहींत. ज्या क्लेशांची शक्ति दुसऱ्या एका प्रबळ क्लेशाच्या जोरांमुळे पराभूत ( निस्तेज ) झाल्यामुळे ते प्रकट होत नाहींत, पुनः शक्ति आली ह्मणजे पूर्वीप्रमाणें थांबून थांबून प्रकट होतात, ते विच्छिन्न ( ह्मणजे थांबून थांबून प्रकट होणारे ) क्लेश होत. उदाहरण,—जेव्हां राग ह्मणजे प्रीति असते तेव्हां क्रोध नसतो, व जेव्हां क्रोध असतो तेव्हां प्रीति नसते. कारण, ते दोघे परस्परविरोधी असल्यामुळे एकेकाच्या वेळीं दुसरा विरुद्ध उत्पन्नच होऊं शकत नाहीं. आणि जे क्लेश आपणांस पूर्ण साहाय्य करणारे मिळाल्यामुळे आपापलें कार्य करूं शकतात, ते उदार क्लेश होत. उदाहरण,—व्युत्थानावस्थेंत ह्मणजे ज्या वेळीं चित्तवृत्ती एकाग्र नसून बाहेरच्या विषयांकडे फांकलेल्या असतात तेव्हां ते क्लेश निरंतर आपला व्यापार चालवून योग सिद्ध होऊं देत नाहींत. याप्रमाणें प्रत्येक क्लेश चार चार प्रकारचे झाले. या सर्व क्लेशांना मूळ कारण अविद्या आहे; ह्मणजे जेथें जेथें हे क्लेश असतात तेथें तेथें यांना उत्पन्न होण्याला कारण मूळारंभी अविद्या असतेच. इतर क्लेश असून अविद्या नसते असें एकही स्थल नाहीं. करितां ह्या विपरीतज्ञानभूत ह्मणजे भलत्याचें भलतेंच भासविण्याच्या अशा अविद्येच्या नाशाविषयी प्रयत्न केला पाहिजे. ती नष्ट झाली कीं, ते अस्मितादि चार क्लेशही नष्ट होतात.

अनित्याशुचिदुःखानात्मसु नित्यशुचिमुखात्मक्यातिरविद्या ॥ ५ ॥

अविद्येचें साधारण लक्षण असें आहे कीं, अमुक एका वस्तूविषयीचें खरें ज्ञान नाश पा-

वून त्याविषयी त्याहून उल्लेख होणे, याचा अर्थात विपरीतज्ञानाचा अविद्या झणतात. याचीच सूत्रांत अनेक उदाहरणे दिली आहेत. तीं अशीं,—पृथ्वी इत्यादि अनित्य वस्तूना नित्य समजणे; अपवित्र व अत्यंत अमंगल अशा देहाला पवित्र समजणे; दुःखकारक पदार्थाला सुखकारक आहे असे मानणे; जो आत्मा नव्हे तो अनात्मा झणजे शरीर, याला आत्मा समजणे; याचप्रमाणे अपुण्यकारक जे हिंसादि कर्म, त्यावर हें संसारांतून मुक्त करील असा विश्वास होणे; व अनर्थकारक जे धनादि यावर अर्थाचा भ्रम होणे; इत्यादि सर्व हें अविद्येचें स्वरूप आहे.

हृद्दर्शनशक्तयोरेकात्मतैवाऽस्मिता ॥ ६ ॥

हृच्छक्ति झणजे पाहणारा अर्थात पुरुष, व दर्शनशक्ति झणजे पाहण्याचें साधन अर्थात बुद्धि. ह्या दोन्ही शक्ती परस्पर अगदी भिन्न आहेत; झणजे दर्शनशक्ति ही मोक्ष झणजे उपभोग घेण्याला योग्य असा अचेतन पदार्थ आहे, आणि हृच्छक्ति ही उपभोग घेणारा असा चेतन पदार्थ आहे. अशा रीतीने ह्या दोन्ही शक्ती परस्पर अगदी भिन्न असून दोहोंना एकच आहेत असे समजणे ह्यास अस्मिता झणतात. उदाहरण,—‘मी कर्ता, मी सुखी, मी दुःखी;’ इत्यादि. त्यांत सुख, दुःख इत्यादि भोग, वस्तुतः बुद्धीस असून परंतु अविद्येमुळे पुरुष हा आपणास भोग समजतो. तो भोग बुद्धि व पुरुष यांची एकाकारता झाल्यावाचून संभवत नाही. याप्रमाणे ही अविद्येपासून उत्पन्न होणारी व क्लेश देणारी आहे.

सुखानुशयी रागः ॥ ७ ॥

कांहीं सुखाचा अनुभव ज्याने घेतला आहे; त्याला त्या सुखाचें स्मरण झाल्यानंतर त्या सुखाविषयी अथवा त्याच्या साधनाविषयी जी अत्यंत उत्कट ( मोठी ) इच्छा वाटते, त्यास राग झणतात. तो अविद्येमुळे उत्पन्न होणारा असून क्लेश ( क्लेशकारक ) आहे.

दुःखानुशयी द्वेषः ॥ ८ ॥

कांहीं दुःखाचा अनुभव घेतलेल्या पुरुषास त्या दुःखाचें पूर्वी स्मरण होऊन त्या दुःखाविषयी अथवा तें दुःख प्राप्त होण्याची जी साधने त्याविषयी जी अरुचि अथवा क्रोध तो द्वेष होय. तो अविद्येमुळे उत्पन्न होणारा व क्लेशरूप आहे.

स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः ॥ ९ ॥

. अत्यंत लहान प्राण्यापासून ते थेट ब्रह्मपर्यंत सर्व प्राण्याला मरणापासून जें स्वाभाविक मय वाटत असतें त्यास अभिनिवेश झणतात. तात्पर्य असे कीं, विद्वान् असो, किंवा मूर्ख असो; प्रत्येक प्राण्याला अशी इच्छा असते कीं, ‘मी नेहमी जीवंत असावे, मला कधीही मरण येऊं नये.’ आतां अशा प्रकारची इच्छा, ज्याने कधी मरणदुःखाचा अनुभव घेतला नाही; त्यास कधी होणार नाही. तेव्हां ज्या अर्थी अशी इच्छा होते त्यावरून पूर्व

जन्म असावा व त्या वेळेस मरणापासून होणाऱ्या दुःखाचा अनुभवही बेतला असावा असे अनुमान होतें. याप्रमाणें शरीराच्या ठिकाणी जी प्रीति ती अभिनिवेशनांवाचा क्लेश होय. हा अविद्येमुळें उत्पन्न होतो.

ते प्रतिप्रसवहेयाः सूक्ष्माः ॥ १० ॥

क्लेशांच्या वृत्ती दोन प्रकारच्या; एक सूक्ष्म व दुसऱ्या स्थूल. त्यांत क्लेशांच्या ज्या सूक्ष्म वृत्ती आहेत त्या नाहीशा होण्याला, अतिदुष्कर असा प्रसंख्यान (ज्ञान) रूप अग्नि व असंप्रज्ञातयोगानें साध्य होणारा जो चित्तनाश, हीं साधनें लागतात. सारांश, जसे जळालेल्या बीजाला अंकूर उत्पन्न होत नाहीत त्याप्रमाणें सूक्ष्मवृत्तीपासून कांहींएक कार्य न होतां त्या, चित्त, आपलें कारण जी अस्मिता हिच्यामध्ये प्रवेश करूं लागलें क्षणजे त्याबरोबर आपणही प्रवेश करितात क्षणजे अस्मितेंत चित्ताबरोबर लीन होतात. मग क्लेशांचें मूळच नाहीसें झाल्यावर ते (क्लेश) पुनः मग कोठून उत्पन्न होतील ?

ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः ॥ ११ ॥

आतां ज्या क्लेशांच्या स्थूल वृत्ती आहेत त्या, प्रथम, पूर्वी सांगितलेल्या क्रियायोगानें अल्प केल्या (क्षणजे थोड्या बाकी राहिल्या) क्षणजे मग पुढें समाधीत उत्पन्न होणारी जी प्रज्ञा तिनें समूळ नाहीशा कराव्या. यास दृष्टांत, जसा वस्त्राचा मोठा मोठा मल पूर्वी झटकून टाकिला असतां दूर होतो; आणि नंतर सूक्ष्म (अंगचा) मल जो राहिला असेल तो दगडावर आपटणें वगैरे प्रयत्नानें व रिठे, साबण वगैरे साधनांनीं दूर होतो; त्याप्रमाणें स्थूल वृत्ती, क्रियायोगानें कमी झाल्या क्षणजे मग पुढें समाधिप्रज्ञेनें अगदीं नाहीशा होतात.

क्लेशमूलः कर्माशयो दृष्टादृष्टजन्मवेदनीयः ॥ १२ ॥

कर्माशय क्षणजे वासनारूप कर्म, यांचें कारण क्लेश आहेत; कारण, क्लेशांमुळेच शुभ व अशुभ कर्म उत्पन्न होतात. कर्माशय दोन प्रकारचा; एक दृष्टजन्मवेदनीय ( ज्या जन्मांतच भोगला जाणारा ) व दुसरा अदृष्टजन्मवेदनीय ( अन्यजन्मीं भोगला जाणारा ). त्यांत दृष्टजन्मवेदनीय असा,—तीव्रवैराग्यानें व मंत्र, तप व समाधि या साधनांनीं किंवा ईश्वर, गुरु इत्यादिकांच्या सेवेनें संपादन केलेला जो पुण्यकर्माशय, त्यापासून तत्काळ फल प्राप्त होतें. तसाच, तीव्रक्लेशांमुळे भ्यालेला, व्याधिग्रस्त व दीन यांविषयीं किंवा विश्वास पावलेल्याविषयीं अथवा तपस्वी, साधु यांविषयीं वारंवार केलेला जो अपराध तो पापकर्माशय, त्यापासूनही या जन्मीच फल प्राप्त होतें. यांस दृष्टांत, नंदीश्वर हा बालअवस्थेत व मनुष्यदेहांतच मनुष्यदेहकारण टाकून देवत्व पावला. तसाच नहुषराजाही देवांचा स्वामी झाला असतांही आपल्या देवशरीरकारणाचा त्याग करून अजगर झाला. ( आतां अदृष्टजन्मवेदनीयकर्माशयाविषयीं कांहीं नियम नाही. )

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः ॥ १३ ॥

जसे एखाद्या झाडाचें मूळ जोंपर्यंत जमिनीत कायम असतें तोंपर्यंत त्याला अंकुर फुटून पानें फुलें व फळें येतच असतात; त्याप्रमाणें पुण्यकर्म व पापकर्म असे दोन प्रकारचे वृक्ष आहेत; व या दोन वृक्षांचें अविद्यादि पांच क्लेश हे मूळ आहे. हें मूळ चित्तरूप जमिनीत जेथपर्यंत कायम असतें तेथपर्यंत या दोन्ही वृक्षांना जाति, आयुष्य आणि भोग अशा प्रकारचीं फळें येतात. त्यांत पुण्यकर्मे केलीं असतील तर त्या पुण्यकर्मांचें फळ; जाति ह्मणजे उत्तमकुलांत जन्म किंवा देवत्व इत्यादिकांची प्राप्ति; आयुष्य ह्मणजे बहुतकालपर्यंत शरीराशीं संबंध असणें; आणि भोग ह्मणजे इंद्रियद्वारे सुखाचा अनुभव होणें, याप्रमाणें प्राप्त होतें. तशींच पापकर्मे केलीं असतील तर पापकर्मांचें फल अति नीचकुलांत जन्म किंवा नरकवास, अल्पायुषी आणि इंद्रियद्वारे दुःखाचा अनुभव होणें, याप्रमाणें प्राप्त होतें.

ते ह्लादपरितापफलाः पुण्यापुण्यहेतुत्वात् ॥ १४ ॥

मार्गे जीं कर्मांचीं फळें सांगितलीं त्यांचाच संक्षिप्तार्थ सांगतात,—ते जन्म, आयुष्य व भोग पुण्यकर्मांपासून झाले असतां त्यांचें फल सुख प्राप्त होतें; आणि ते पापकर्मांपासून झाले असतां त्यांचें फल दुःख प्राप्त होतें.

परिणामतापसंस्कारदुःखैर्गुणवृत्तिविरोधाच्च दुःखमेव सर्वं विवेकिनः ॥ १५ ॥

कर्मांचीं फळें जीं सुख व दुःख अशीं दोन प्रकारचीं सांगितलीं, तीं साधारण अविवेकी प्राण्यांच्या संबंधानें सांगितलीं; परंतु विवेकी ह्मणजे योगी जो आहे त्याला तर सर्वच दुःख (दुःखकारक) आहे असे वाटतें; सुखकारक कांहींच वाटत नाही. तें असे,—दुःखाचे परिणामदुःख, तापदुःख व संस्कारदुःख असे तीन प्रकार आहेत. त्यांत, उपभोगाच्या पदार्थांची जसजसा उपभोग घेत जावा तसतशी त्यांच्याविषयीं इच्छा अधिक वाढत जाते, आणि ते पदार्थ प्राप्त न झाल्यामुळे जें दुःख होतें त्याचा परिहार करितां येत नाही, व तें दुसऱ्या दुःखाचें कारण होतें; ह्मणून ते इच्छित (गोड लागणारे) पदार्थ परिणामी दुःखरूपच आहेत. हें परिणामदुःख होय. सुखकारक पदार्थांचा उपभोग घेतांनाही त्या पदार्थांच्या विरुद्ध जे पदार्थ आहेत, त्यांविषयीं मनांत सर्वदा द्वेष असल्यामुळे सुखाचा उपभोग घेत असतांनाही ती द्वेषबुद्धि टाळतां येत नाही; ह्मणून सुखकारक पदार्थांचा उपभोग घेतांनाही तापरूप दुःख होतें. हें तापदुःख होय. त्याचप्रमाणें, आपल्यापुढें आवडणारा किंवा नावडणारा जसा पदार्थ असतो, त्याप्रमाणें सुखाचें किंवा दुःखाचें ज्ञान होतें, त्याचा संस्कार प्रथम आपल्या चित्तावर घडतो, व त्या संस्काराच्या योगानें पुनः तसा ह्मणजे सुखाचा किंवा दुःखाचा अनुभव येतो. ह्याप्रमाणें असल्यात संस्कार झाल्यामुळे संसार सुटत नाही; ह्मणून सर्व संस्कार दुःख-

कारक आहेत. हे संस्कारदुःख होय. आपत्ती सत्व, रज आणि तम ह्या ज्या तीन गुणांच्या वृत्ती मुख, दुःख व मोह ह्या रूपांनी दृष्टोत्पत्तीस येतात, त्या परस्परांस पराभूत करणाऱ्या किंवा आपण पराभूत होणाऱ्या असल्यामुळे त्यांचा परस्परांशी विरोध असतो, झाला गुण-वृत्तिविरोध झणतात. वर सांगितलेली तीन प्रकारची दुःखे व हा चवथा गुणवृत्तिविरोध या चार कारणांमुळे योग्यांला सर्वच दुःख (दुःखकारक) आहे असे वाटते. सारांश इतकाच की, ज्याला दुःखादिकांचा अनुभव आलेला आहे अशा विवेकी मनुष्याच्या आढळांत मुख किंवा दुःख भोग-प्याचे जे साधन येते, ते सर्व त्याचा विष कालविलेच्या अज्ञाप्रमाणे केवळ दुःखकारक आहे असे वाटते; कारण, पूर्ण अनुभव घेतलेल्या योग्याला दुःखाच्या लेशानेही दुःख होतें. जसा लोंकरीच्या एका तंतूचा मुद्दां डोळ्याला नुसता स्पर्श झाला की लगेच तो डोळ्याला मनस्वी दुःख देतो; आणि अंगाच्या दुसऱ्या कोणत्याही भागाला त्या तंतूच्या स्पर्शाने तितके कांही दुःख होत नाही. तसा जो विवेकी असतो तो अगदी थोड्या दुःखानेही विरक्त होतो.

हेयं दुःखमनागतम् ॥ १६ ॥

पूर्वी सांगितलेले हेतू, वासनारूप कर्मे व त्या कर्मांची फळे ही, अविद्येपासून उत्पन्न झालेली असून अविद्या ही विपरीतज्ञानरूप असल्यामुळे ती चांगल्या ज्ञानाने नाहीशी होते. आतां ते चांगले ज्ञान झटले झणजे, ग्रहण करण्यास योग्य काय व त्याला साधन काय आहे; आणि टाकण्यास योग्य काय व त्याचे साधन काय; हे पूर्णपणे समजणे हे होय. त्यांपैकी टाकण्यास योग्य काय ते सांगतात,—पाठीमागे जे घडले असेल ते घडून गेले, हल्लीं जे घडत आहे ते घडत असतांना त्यास टाळतां येत नाही; झणून या दोन दुःखांच्या नाशाचा उपाय करण्याचे कारण नाही. आतां जे संसारांतील दुःख पुढे प्राप्त व्हावयाचे असेल त्याच्याच टाळण्याविषयी प्रयत्न केला पाहिजे.

द्रष्टृदृश्ययोः संयोगो दृश्यहेतुः ॥ १७ ॥

टाकण्याजोगें जे दुःख त्याचे कारण सांगतात,—द्रष्टा झणजे ज्ञानस्वरूप आत्मा, व दृश्य झणजे बुद्धिसत्त्व (चित्त); अर्थात् आत्मा हा भोक्ता व चित्त हे भोग्य आहे. भोक्ता व भोग्य या दोघांचा जो संबंध तो संयोग होय. या दोघांविषयी तात्त्विक (बरोबर) विचार न केल्यामुळे मनुष्याला द्रष्टा व दृश्य ह्यांच्या संयोगापासून संसाररूप (जन्ममरणरूप) दुःख प्राप्त होतें. ते दुःख, द्रष्टा व दृश्य ह्यांचा संयोग नाहीसा झाला झणजे नाहीसे होऊन जन्ममरणरूप संसार नाहीसा होतो झणजे पुरुष मुक्त होतो.

प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम् ॥ १८ ॥

पूर्वी द्रष्टा व दृश्य यांचा संयोग दुःखास कारण झणून झटले, त्यांत प्रथम दृश्याचे

Acc-No 9152 84.21.11.63 00.6.00



स्वरूप सांगितात,—प्रकाश करणे हा सत्वगुणाचा धर्म, क्रिया ह्मणजे यत्न व हालणे चालणे हा रजोगुणाचा धर्म, व स्थिति ह्मणजे नियमन करणे हा तमोगुणाचा धर्म आहे. याप्रमाणे हे प्रकाश, क्रिया व स्थिति हे दृश्याचे ह्मणजे चित्ताचे स्वाभाविक धर्म आहेत. तसेच, भूतें दोन प्रकारची; स्थूल आणि सूक्ष्म. त्यांत पृथ्वी, आप, तेज, वायु व आकाश ही स्थूल भूतें; व या स्थूलभूतांचे कारण जी पंचतन्मात्रे ह्मणजे गंध, रस, रूप, स्पर्श व शब्द ही सूक्ष्म भूतें होत. इंद्रिये दोन प्रकारची; पांच ज्ञानेन्द्रिये व पांच कर्मेन्द्रिये मिळून दहा आहेत. त्यांत चक्षु, श्रोत्र, घ्राण, रसन व त्वक् ही ज्ञानेन्द्रिये व वाक्, प्राणि, पाद, पायु व उपस्थ ही कर्मेन्द्रिये; आणि दहा इंद्रियांचे व्यापार नीट चालवे याकरितां अर्थात ज्याच्या साहाय्या-वांचून कोणत्याही इंद्रियाचा व्यापार चालत नाही असे अकरावे मन. ही भूतें व इंद्रिये ग्राह्य व ग्रहण या रूपांनी चित्ताच्या स्वाभाविक वृत्ती असून चित्ताच्या स्वरूपाहून निराळे परिणाम नव्हत. हें चित्ताचें कार्य सांगितलें. भोगाचें लक्षण पूर्वी (सा० सू० १३ त) सांगितलें. अपवर्ग (मोक्ष) ह्मणजे आत्मानात्मविचार करून संसारांतून मुक्त होणे. आत्म्याला सर्व विषयांचा उपभोग मिळावा व चित्तापासून आत्म्याचा वियोग होऊन मोक्ष मिळावा हें दृश्याचें प्रयोजन आहे. या सूत्रानें दृश्याचा स्वभाव, त्याचें कार्य व त्याचें प्रयोजन हीं तीन सांगितलीं.

विशेषाविशेषलिङ्गमात्रालिङ्गानि गुणपर्वाणि ॥ १९ ॥

गुणाच्या ह्मणजे दृश्याच्या, क्रमानेंच चार अवस्था आहेत; विशेष, अविशेष, लिंग-मात्र आणि अलिंग. ह्या योग साधते वेळीं अवश्य जाणाव्या याकरितां यांचा उपदेश आहे. त्यांत पूर्वी सांगितलेलीं पांच स्थूल भूतें, दहा इंद्रिये व सोळावे मन हे गुणांचे विशेष परिणाम आहेत. पांच तन्मात्रे व सहावा सूक्ष्मा अहंकार हे अविशेष परिणाम आहेत. महत्तत्त्व ह्मणजे बुद्धि हा गुणाचा लिंगमात्र परिणाम; व प्रधान ह्मणजे प्रकृति ही अलिंग-परिणाम होय.

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः ॥ २० ॥

आतां द्रष्ट्याचें स्वरूप सांगितात,—आत्मा हा केवळ ज्ञानस्वरूप आहे ह्मणजे जसे अग्नीचें ज्ञान उष्णस्पर्शानें जरी कदाचित् न झालें तथापि चक्षुरिंद्रियानें त्याचें ग्रहण होतें; तसें आत्म्याचें ग्रहण इतर साधनानें होत नाही; तर तो केवळ ज्ञानानेंच ग्राह्य आहे. ह्मणून त्याचें ज्ञान हेंच स्वरूप आहे. आतां तो कांहीं परिणाम पावत नसून आपल्या रूपानेंच नेहमी असतो खरा, तथापि बुद्धि विषयाकार झाली असतां तो तिच्या जवळ असल्यामुळे, जास्वंदी-च्या फुलावर जसा शुद्ध स्फटिकमणि ठेविला असतां लाल दिसतो, त्याप्रमाणे विषयाकार माणूं लागतो.

तदर्थ एव दृश्यस्यात्मा ॥ २१ ॥

दृश्याचें ( चित्ताचें ) पूर्वी ( सा० सू० १८ त ) सांगितलें जें स्वरूप तें आत्म्याकारितांच आहे; ( ह्मणजे दृश्याचा भोक्ता आत्माच आहे. ) बाह्य विषयांचें ज्ञान आत्म्यास व्हावें ह्मणून चित्त आहे; याशिवाय चित्ताला आपलें स्वतांचें कांहीं प्रयोजन नाही; कारण, तें अचेतन आहे.

कृतार्थ मृति नष्टमप्यनष्टं तदन्यसाधारणत्वात् ॥ २२ ॥

‘प्रकृति ही एक आहे व पुरुष हे अनंत आहेत,’ असें अनेकश्रुतिसिद्ध आहे. त्यांत जो पुरुष सकल भोग भोगून मुक्त झाला, त्याप्रत जरी ती प्रकृति नष्ट झाल्यासारखी झाली, तथापि दुसऱ्या आणीक ( अकृतार्थ ) सर्व पुरुषांला भोग भोगविण्याचें काम तिच्या एक-टीवरच असल्यामुळें ती कधीही नष्ट होत नाही. यास दृष्टांत, ‘जसा एकादा खेळ करणारा मनुष्य खेळ करीत असतां, कांहीं मनुष्यांनीं तो खेळ पुरता पाहिला ह्मणजे ते त्याला सोडून चालते होतात; परंतु दुसरे खेळ पाहणारे तेथें जमलेले असतात किंवा इतर ठिकाणीं असतात त्यामुळें तो ( खेळ करून दाखविणारा ) ज्यांना त्यांना वरचेवर खेळ करून दाखवितो; त्याचा खेळ आणीक दुसरे पाहणारे असल्यामुळें कधीच संपत नाही.’

स्वस्वामिशक्तयोः स्वरूपोपलब्धिहेतुः संयोगः ॥ २३ ॥

संयोगाचें कार्य सांगण्याच्या प्रसंगांत त्याचें लक्षणही सांगतात,—जसें एकाद्या पुरुषा-जवळ धन असलें ह्मणजे तो त्या धनाचा स्वामी ( मालक ) व तें धन त्याचें स्व असतें; व त्या दोघांचा स्वस्वामिभाव संबंध असतो; तसें दृश्य हें पुरुषाचें स्व, व पुरुष ह्मणजे द्रष्टा हा त्या दृश्याचा स्वामी. या दोहोंच्या ज्या शक्ती ह्मणजे योग्यता त्यांना स्वशक्ति व स्वामिशक्ति असें ह्मणतात. या स्वशक्तीचा व स्वामिशक्तीचा संयोग झाल्यापासून जी दृश्याच्या स्वरूपाची उपलब्धि ह्मणजे दर्शन किंवा भास, यासच भोग असें ह्मणतात; व जी पुरुषाच्या स्वरूपाची उपलब्धि ( दर्शन ) तीच अपवर्ग ह्मणजे मोक्ष होय. यांत उभयतांचा संयोग हा पुरुषदर्शनापर्यंत असतो, ह्मणून पुरुषदर्शन हें दृश्याच्या वियोगाला कारण, व पुरुषदर्शन ( पुरुषासंबंधी तत्त्वविचार ) न होण्याला कारण स्वशक्ति व स्वामिशक्ति या उभयतांचा संयोग हा होय. याकरितां तो संयोग ज्या कारणानें झाला आहे त्या कारणाचा शोध करून त्याच्या नाशाविषयीं प्रयत्न करावा.

तस्य हेतुरविद्या ॥ २४ ॥

अविद्येचें लक्षण पूर्वी ( सा० सू० ९ त ) सांगितलें. पुरुषदर्शन न होण्याला कारण जे संयोग ह्मणून सांगितला त्याचें कारण अविद्या आहे. त्या अविद्येचा नाश प्रथम

क्रियार्थोगाने करून ती दुर्बल झाल्यावर समाधिप्रज्ञेने तिचा उच्छेद करावा. मग कारणाचा नाश झाल्यामुळे कार्य जो संयोग तो अनायासेच नाहीसा होईल.

तदभावात्संयोगाभावो हानं तदृशेः कैवल्यम् ॥ २५ ॥

त्या अविद्येची विद्येने नाश झाल्यानंतर तिचे ( अविद्येचे ) कार्य जो बुद्धि व पुरुषाचा संयोग तो नाहीसा होतो. हे जे नाहीसे, होणे यास हान क्षणतात. आतां ' हान ' या शब्दाचा अर्थ ' टाकून देणे ' असा आहे; परंतु अविद्येला एकाद्या मूर्तिमंत पदार्थासारखे टाकून देतां येत नाही; क्षणून विवेकज्ञान उत्पन्न झाले क्षणजे अविवेकापासून उत्पन्न झालेला संयोग आपोआपच नाहीसा होईल. असा येथे अभिप्राय समजावा. संयोगाचे हान क्षणजे त्याग करणे हीच नित्य व केवळ आत्म्याला मुक्ति होय.

विवेकख्यातिरविप्लवा हानोपायः ॥ २६ ॥

प्रकृतिपुरुषांचा संयोग नाहीसा होण्याचा उपाय सांगत असतां मध्ये सहज प्रसंगांत उपादेय क्षणजे ग्रहण करण्यास जें योग्य त्याचें कारण सांगतात, — ' गुण हे निराळे आहेत व आत्मा हा निराळा आहे ' अशा प्रकारची विवेकप्रज्ञा ( ज्ञान ) झाली असतां तीच ह्या सर्व दुःखरूप दृश्याचा त्याग करविण्याला कारण होते. आतां ती विवेकख्याति ( विवेकप्रज्ञा ) कशी असली पाहिजे कीं, मध्ये मध्ये जीं व्युत्थानअवस्थेच्या योगाने विघ्ने उत्पन्न होत असतात तीं न झालीं पाहिजे. याचें तात्पर्य असें कीं, प्रतिपक्षभावना ( पुढें सा० सू० ३४ त प्रतिपक्षभावना सांगितली आहे ती ) चित्तांत आणिल्यानें अविद्येचा लय होऊन, मी जाणणारी, मी करणारी, इत्यादि अभिमान जिचा नाहीसा झाला आहे; रजोमलाचा व तमोमलाचा जीत बिलकूल लेश राहिला नाही अशा बुद्धीमध्ये जें ज्ञानाचें प्रतिबिंब पडणें, याला विवेकप्रज्ञा असें क्षणतात. त्या विवेकप्रज्ञेची एकसारखी अखंड प्रवृत्ति झाली असतां दृश्याचा ( प्रकृतीचा ) सर्व व्यापार बंद पडून पुरुषास मोक्ष प्राप्त होतो.

तस्य सप्तधा प्रान्तभूमिः प्रज्ञा ॥ २७ ॥

समाधि दोन प्रकारचा; एक सालंबन समाधि व दुसरा निरालंबन समाधि. त्यांत ज्या समाधीत ध्यानास स्थूलवस्तूचा आश्रय असतो तो सालंबन; व ज्यांत केवळ ज्ञानाचा आश्रय असतो तो निरालंबन समाधि. ज्याला विवेकज्ञान उत्पन्न झाले आहे त्याचा सालंबन समाधि पूर्ण सिद्ध होईपर्यंत विवेकप्रज्ञेच्या सात प्रकारच्या अवस्था होतात. त्यांत पहिल्या चार अवस्था कार्याच्या संबंधाने असल्यामुळे त्यांना कार्यविमुक्ति असें क्षणतात. ज्या अशा, — १ जें जाणावयाचें तें मी जाणलें. २ जाणावयाचें बाकी आतां कांहीं राहिलें नाही. ३ ज्ञानप्राप्तीस प्रतिबंध करणारे जे क्लेश ते सर्व क्षीण क्षणजे नाहीसे झाले; आतां क्षीण करावयाचे कांहीं बाकी राहिले नाहीत. ४ मला ज्ञान प्राप्त झाले, मी विवेकख्याति

प्राप्त करून घेतली. याप्रमाणे त्या अवस्थांमध्ये आणीक दुसरे काही अनुभवास न घेतां अशा प्रकारचे ज्ञान उत्पन्न होते; हे कार्यसंबंधी असल्यामुळे यास कार्यविमुक्ति असें क्षणतात. आतां बाकीच्या पुढच्या तीन अवस्था चित्ताच्या संबंधाने असल्यामुळे त्यांना चित्तविमुक्ति असें क्षणतात. त्या अशा,—१ माझी बुद्धि कृतार्थ झाली. २ पर्वताच्या शिखरावरून शिळा खाली पडल्या असतां त्या जशा पुनः आपल्या ठिकाणी जात नाहीत; त्याप्रमाणे आपल्या कारणाच्या ठिकाणी लीन झालेल्या स्त्वादि गुणांचा जोर माझ्या ठिकाणी पुनः चालू होत नाही; कारण, त्यांचे मूळकारण जी अविद्या ती नष्ट झाली; तेव्हां आतां काही कारणावांचून त्यांचा पुनः उद्भव कसा होणार ? ३ आणि मला समाधि पुरता सावला; तो साधल्यामुळे आतां मी आपल्या आत्म्याच्या स्वरूपांत रममाण होऊन राहिलो आहे. याप्रमाणे चित्तविमुक्ति सांगितली. याप्रमाणे शेवटच्या अवस्था प्राप्त झाल्या असतां पुरुष मुक्त झाला असें क्षणतात.

योगाज्ञानुष्ठानादशुद्धिष्वे ज्ञानदीप्तिरा विवेकरूपातेः ॥ २८ ॥

योगाची अंगे पुढे सांगणार आहेत. त्यांचा ज्ञानपूर्वक अभ्यास केल्या असतां चित्त-सत्वाला ( बुद्धीला ) झांकून टाकणारा जो क्लेशरूप मल तो नाहीसा होतो; त्यामुळे क्षणजे कोणताही प्रतिबंध न राहिल्यामुळे ज्ञानाची ज्योत प्रदीप्त होतां होतां शेवटी विवेकरूपाति उत्पन्न होते.

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ २९ ॥

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि याप्रमाणे योगाची आठ अंगे आहेत. त्यांत पांच अंगांचे स्वरूप याच पादांत पुढे सांगणार आहेत; व पुढची, धारणा इत्यादि तीन अंगे विभूतिपादांत सांगणार आहेत.

सूत्र २९ टीपः—१ योगांगाविषयी विशेष विचार.

दान, यज्ञ इत्यादिक नीं बहिरंग साधने आहेत, त्यांचाही अंतर्भाव ( समावेश ) या आठ अंगांतच समजावयाचा; व सूत्रांत ज्या क्रमाने अंगे पडली आहेत त्याप्रमाणेच अनुष्ठानाचा क्रम समजावयाचा. आतां जे अमृतविंदु—उपनिषदांत ' प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क व समाधि हीं योगाची सहा अंगे ' असें सांगितले आहे, ते अत्यावश्यक लागणाऱ्या अंतरंग अंगांस अनुसरून लिहिले आहे. झणून ते अत्यावश्यक लागणाऱ्या बहिरंग अंगांचेही उपलक्षण समजावे.

मंत्रयोग, हठयोग, लययोग व राजयोग, याप्रमाणे योगांतील अवस्थांच्या क्रमाने हे चार भेद आहेत. त्यांत मंत्र, हठ व लय यांनी योग पूर्ण होतो क्षणजे हे तीन, योगास साधने आहेत, व चवथा राजयोग हा समाधीच्या अभ्यासाचे फल आहे.

योगांत प्रथम प्रवृत्ति होण्याला अलौक्य, आरोग्य, निष्ठुरता, सुगंधता, अल्पमूत्रपुरीष-कांति, प्रसाद, स्वरसौम्यता वगैरे चिह्ने होतात; त्याचप्रमाणे उत्साह, साहस, धैर्य, तत्त्व-ज्ञान, निश्चय व जनसंगपरित्याग या सहा योगांतील प्रथमच्या उपांगांच्या सिद्धतेने योगां-गांच्या अनुष्ठानाची प्रवृत्ति होते; असे योगवासिष्ठान्त सांगितले आहे. त्याचप्रमाणे नित्या-नित्यवस्तुविवेक, ह्या लोकांतील व परलोकांतील विषयोपभोगाची विरक्ति, शम, दम, उपरति, तितिक्षा, समाधान व श्रद्धा अशी साधनसंपत्ति व मुमुक्षुत्व ही असली पाहिजेत; कारण, जर ही साधने नाहीत तर ज्या वस्तूचे इंद्रियांनी प्रत्यक्ष ज्ञान होत नाही अशा पदार्थांत एकदम प्रवेश होऊ शकत नाही, ह्मणून प्रतिबंधामुळे सिद्धि न झाली असतां साधक व्याकुल होऊन साधनांचा परित्याग करील तर तो दोहीकडून भ्रष्ट होईल; कारण की, चांगल्या मार्गांत त्याला सिद्धि न झाल्यामुळे तो नास्तिक होऊन जाणार. ह्मणून श्रद्धा ही अवश्य असली पाहिजे. जर सिद्धि झाली नाही तर साधनांतच कांहीं कमीपणा आहे किंवा दुसरा एकादा कांहीं प्रतिबंध आहे असे समजून सावधपणाने निराश न होतां असेल तो कमीपणा व प्रतिबंध दूर करून मोठ्या हौसेने अभ्यास करावा. त्याप्रमाणेच अत्याहार, प्रयास, प्रजल्प ( पुष्कळ व्यर्थ बडबड करणे ), नेहमी पुष्कळ कामनिक व्रते करणे, जन-संग व विषयांवर मनाचा चंचलपणा, इतक्या गोष्टींचा त्याग करावा. तसेच भय, क्रोध, आळस व पुष्कळ झोप घेणे व जागणे, अतिशय भोजन करणे व नेहमी उपवास करणे, ह्या सहा गोष्टी योग्याने अगदी सोडून दिल्या पाहिजेत. असे अथर्ववेदांतील अमृतबिंदु-उपनिषदांत सांगितले आहे.

वारंवार विचार करावा की, 'संसार हा पाणी व नाव यांच्या संयोगाप्रमाणे आहे. सर्व आपापला स्वार्थ पाहणारे आहेत. कोणाची स्त्री, आणि कोणाचा पुत्र. पहा ! द्रव्य मिळ-विण्याला किती दुःख असते ? मिळाल्यावर रक्षण करण्यास किती श्रम पडतात ? ज्या वे-ळेस मिळते किंवा त्याचा खर्च होतो; त्या दोन्ही वेळेस दुःखच असते. याप्रमाणे द्रव्य कष्टाचे आगर आहे. असेच स्त्रीत तरी काय चांगले ह्मणून आहे ? पहायला गेले तर त्यांत केवळ त्वचा, रक्त, मांस व हाड हीच आहेत. पहा ! तिची ती त्वचा, दूर केल्यानंतर मग तीविषयी इच्छा राहील काय ? तर असल्या वस्तूंशी माझा संबंध कशाला पाहिजे ? याप्रमाणे विचार करून जनसंगत्याग करावा. कारण जे संग करितात ते कुटुंबाचे हेश आपल्यावर उगीच घेतात. परंतु जे संगत्याग करितात ते क्रमानेच समाधिमुख मिळवितात. त्याकरिता संगत्याग करणेच श्रेष्ठ आहे; व ते पुरुषाला मोठे बल आहे. याप्रमाणे विचार करून वैराग्य स्थिर करावे.

सूत्र २९ टीप:-१

देशविचार.

योगाभ्यासास देश चोहोंकडून सपाट व पवित्र असावा. जेथे खडे, अग्नि व वाळू

इत्यादिक नसावेत. तें स्थानशब्द व जलाश्रय इत्यादिकांनीं मनास अनुकूल असें असावे; त्रास होईल असें नसावे. नसावयाच्या जागी वारा फारसा येत नसावा. त्याप्रमाणेंच ज्याच्या भोंवतालीं कंद, मूल, फल व स्वच्छ विपुल पाण्याची समृद्धि असावी. जेथें वेदनिरत अशा ब्रह्मनिष्ठांचा ब्रह्मघोष ( वेदध्वनि ) ऐकण्यांत येत आहे. जें तपोवन स्वधर्मनिष्ठांनीं सुशोभित झालेलें आहे. सरोवर व पुष्पफलादिकांनीं रम्य अशा वाराणसी वगैरे स्थली सुंदर मठ बांधून त्रिकाळसंध्या इत्यादिक नित्य कर्मे करून वेदांत श्रवण करीत योगाभ्यासतत्पर व्हावे.

. हठाभ्यासास योग्य देश:—जेथें परमधार्मिक राजा व प्रजा असाव्या. जेथें दुष्काळ, चोर, व्याघ्र वगैरेची भीति नसावी. वसण्याच्या जागेपासून चार हातपर्यंत दगड, अग्नि, पाणी वगैरे नसावे; ह्मणजे त्या योगानें थंडी व उष्णता यांची पीडा होत नाही. एकांत स्थल असावे; ह्मणजे कलह वगैरेचा त्रास नसतो. अशा ठिकाणीं लहानशी मठी बांधून हठयोग्यानें हठाभ्यास ( प्राणायाम वगैरेचा अभ्यास ) करावा.

मठलक्षण:—ज्याला लहानसें दार असावे. जेथें भिंतीस जाळ्या वगैरे भोंकें आणि जमिनीस खांचखळगे व उंदीर वगैरेनीं उकीर काढलेले नसावे. जमीन फार उंचसखल नसावी; किंवा मठ टेकडी वगैरे ठिकाणीं तसाच खोल जागेंत नसावा. मार्ती व गाईच्या शेणानें दाट व चांगल्या रीतीनें सारविलेला असावा. जेथें थोडाही केरकचरा नसावा. जें स्थल टेंकूण, पिसा, डांस, मत्सर वगैरेनीं रहित असावे. भिंतीवर मुनि, तीर्थ, नदी, वृक्ष, कमल, पर्वत वगैरे चित्रे असावीं, कीं ज्यांना पाहून योगाभ्यासांत मन लागेल. वैराग्य होण्याला श्मशान, घोर नरक इत्यादिक चित्रे असावीं. मठाच्या बाहेरची बाजू वेळींचे मंडप, उत्तम वसण्याकरितां ओटे, कुवे ( आड ) वगैरे जलाशय इत्यादिकांनीं रमणीय असावी. मठाच्या भोंवतालीं तट ( आवाळू ) असावा. अशा मठांत योग्यांनीं सर्व चिंता सोडून देऊन गुरूनें उपदेश केला असेल त्या मार्गानें योगाचा अभ्यास करावा.

कसलेही भय बाळगूं नये. व मनांत असें पक्कें वागवूं द्यावे कीं प्रारब्धकर्मावांचून सर्प, व्याघ्र इत्यादिक कोणीही प्राणी दुःख किंवा सुख देऊं शकत नाही; ह्मणूनच भयंकर पर्वत, वन किंवा नदी यांमध्ये सांपडलेला प्राणी किंवा एकादा वाट चुकून चोर, व्याघ्र, शत्रु इत्यादिकांच्या सपाट्यांत सांपडलेला त्याचें नशीब जर बळकट आहे तर ते पर्वत वगैरेच त्याचें संरक्षण कारितात व तेथें त्याला सुख प्राप्त होतें. आणि ज्याचें नशीब हीन-बल झालें आहे त्याचें किती जरी चांगल्या रीतीनें रक्षण केलें किंवा त्याला सुरक्षित स्थली ठेविलें; तथापि त्याला मरण किंवा दुःख प्राप्त होणें हें कधीही टळत नाही. ह्मणून महाभारतांतही सांगितलें आहे कीं, 'तीक्ष्णबाणांनीं जरी शरीर छिन्नभिन्न झालें तथापि वेळेबाचून

तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ ३० ॥

१ अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य व ५ अपरिग्रह, या पांचांस यम असे ह्मणतात. यांचे स्वरूप टिप्पणीत सविस्तर व चांगल्या रीतीने दाखविले ते अवश्य पाहवें.

मरण येत नाही. परंतु जर वेळा प्राप्त झाली असेल तर नुसत्या काडीचा स्पर्श झाल्याबरोबर नाश पावतो.'

सारांश, ज्या परमेश्वराने जन्म देऊन गर्भात रक्षण केलें; तोच कोठें असलें तरी रक्षण करण्यास समर्थ आहे; असें भगवंताचे चिंतन करावें. अन्नवस्त्रांची चिंता अगदी सोडून द्यावी.

सू० ३० टीपः-१ यम. ( हें योगांतील प्रथमांग होय. )

त्याचे पांच प्रकार आहेत; ते येणें प्रमाणें:-

१ अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य व ५ अपरिग्रह.

१ अहिंसा:-सर्व प्राण्यांवर दया ठेवून कोणाचा प्राण न घेणें याला अहिंसा ह्मणतात. भाजीपाला वगैरे पदार्थांनीं आपली भूक शांत होत असतां व्यर्थ आपल्या या भयंकर पोटाकरितां कोणाचा जीव घेऊं नये. जसें आपणाला दुःख होतें तसेंच दुसऱ्याला होत असेल, असें जाणून कोणत्याही प्राण्याला दुःख देऊं नये. ज्याला आपल्या स्वरूपाची जाणण्याची इच्छा असेल, व परमानंद प्राप्त होऊन परमपदास जावें अशी इच्छा असेल, त्यानें अहिंसाधर्म अवश्य पाळला पाहिजे. अज्ञानानें झालेल्या हिंसेचें पाप भगवद्भक्तानानें व मन्वादिस्मृतींत सांगितलेल्या प्रायश्चित्तानें जाळून टाकावें.

२ सत्य:-सत्यव्रताचें पाळण करणाऱ्या मनुष्यानें कधीही वचनानें बांधलें जाऊं नये; व वचन द्यावयाचें त्या वेळेस पूर्ण विचार करून आपल्या हातून काम व्हावयाजोगें असल्यास वचन द्यावें. विनाकारण बोलण्याची संवय ठेवूं नये. कोणी पुसल्यावांचून अथवा आपल्याला जरूर लागल्यावांचून व्यर्थ पुष्कळ बोलणें हें सत्यव्रत पुरुषाला अयोग्य आहे.

ज्या गोष्टीविषयीं आपणाला कांहीं माहिती नाही, ह्मणजे आपण स्वतः पाहिली नाही; किंवा एकाद्या प्रामाणिक मनुष्यापासून ऐकिली नाही, किंवा जिचा स्वतः आपल्याला अनुभव नाही, अशी गोष्ट बोलूं नये. ' ज्याप्रमाणें बोलवें त्याप्रमाणें आचरण ठेवावें. '

कोणाची खुशामत करण्याची इच्छा ठेवूं नये; कारण, त्याची मर्जी संभाळण्याकरितां नेहमीं खोटे बोलण्याचा प्रसंग येतो.

काम, क्रोध, लोभ, इत्यादि विकारांच्या स्वाधीन होऊं नये. हे विकार ज्या वेळेस आपणाला अनावर होऊन आपलाच पगडा स्थापन करितात त्या वेळेस मन स्वाधीन ठेवून परमेश्वराच्या चिंतनानें विकारांपासून पार पडावें.

जी एकादी गोष्ट कोणाची प्रकट करण्याजोगी नसेल ती कधीही बाहेर प्रकट करू नये. महाभारतांत मोक्षपर्वांत, प्रथम बोलण्यापेक्षां मौनच श्रेष्ठ, दुसरें मौनापेक्षां सत्य भाषण करणें त्यापेक्षां श्रेष्ठ, तिसरें जें सत्य भाषण बोलावयाचें तें धर्मयुक्त असणें त्यापेक्षां श्रेष्ठ, चवथें तें सत्य व धर्मयुक्त असून कानांला गोड लागणारें असलें तर त्यापेक्षां श्रेष्ठ. याप्रमाणें सत्याची प्रशंसा अधिक केली आहे. मुंडक उपनिषदांत, 'सत्यावांचून आत्मसाक्षात्कार होत नाही.' भारतांत 'सत्याची व अश्वमेधाची तुलना केली' तेव्हां सत्याचाच कांटा खाली वांकला. याकरितां सत्य हेंच स्वर्गास चढून जाण्याची शिडी आहे; व अंगाध संसारसमुद्र तरून जाण्याची नाव आहे. सत्यावांचून दुसरा पावन पदार्थ नाही. याप्रमाणें सत्य होय.

३ अस्तेयः—आपणाला कोठेंही एकादी वस्तु सांपडली तर त्याच्या धण्याचा शोध करून ती त्याच्या स्वाधीन करावी. जर धण्याचा शोध न लागला तर ती वस्तु कोणा एकाद्या योग्य अधिकाऱ्याच्या स्वाधीन करावी. जशी शरीरानें चोरी होते, तशी मनानें सुद्धां होते; याकरितां मनांत सुद्धां दुसऱ्याची वस्तु घेण्याची इच्छा करू नये. जुगार खेळू नये; रांडबाजी तसेंच कोणत्याही प्रकारचें व्यसन नसावें; कारण असल्या दुष्ट कामांत एकदा मन लागलें ह्मणजे मग पैशाकरितां चोरी करण्याची इच्छा उत्पन्न होते. विषयाला वादविषान्या पदार्थांची बिलकूल इच्छा करू नये.

४ ब्रह्मचर्यः—विषयेच्छा वादविषान्या पदार्थांचा सर्वथा त्याग करावा. जेथें कामोद्दीपक ( विषय वादविषारे ) पदार्थ असतील तेथें जाण्याची किंवा राहण्याची इच्छा करू नये. व तसल्या ठिकाणाजवळही राहू नये. अनीति वादविषारी व श्रृंगारिक गोष्टींचीं पुस्तकें वाचू नयेत. कारण असल्या गोष्टी ऐकल्यानंतर त्या साक्षात् करण्याची मनाची प्रवृत्ति होते; एवढ्याकरितां असलीं पुस्तकें वाचू नयेत व ऐकू नयेत.

त्यागी ( ज्यानें सर्व संग परित्याग केला आहे अशा ) पुरुषानें कोणत्याही स्त्रीबरोबर व गृहस्थानें आपल्या स्त्रीवांचून इतर स्त्रीबरोबर ' १ तिचें मनांत स्मरण करणें, २ तिच्या संबंधाच्या गोष्टी ऐकणें, ३ तिच्या बरोबर भाषण करणें, ४ तिचें दर्शन घेणें, ५ तिच्या बरोबर किंवा तिच्याकडे पाहून हंसणें, ६ तिच्या बरोबर एकांतांत कांहीं मसलत करणें, ७ तिला स्पर्श करणें व ८ तिचा संभोग करणें; ' असें आठ प्रकारचें मैथुन करू नये. व तिच्या उत्पत्तीचा वगैरे सर्व विचार करून तिच्याविषयीं वासना दूर करावी.

तो विचार असा,— 'स्त्री ही केवळ स्नायु, मज्जा, अस्थि इत्यादि समुदायरूप, स्तनादि मांसग्रंथींनीं युक्त अशी मांसाची पुतळी आहे. जिचे शरीरावयव यंत्राप्रमाणें चंचळ आहेत. व मूत्र इत्यादि सर्व अवयव मलांनींच पूर्ण भरलेले आहेत. तेव्हां असल्या मांसपुत-



ळीत त्वचा, मांस, रुधिर व हाड यांचांचून चांगलें तें काय असणार? मग कशाकरितां 'पुरुष' अहो! जणू ही शशांकलेखाच आहे कीं काय? किंवा मधु व अमृताच्या अवयवांनीं खरोखर ही उत्पन्न झाली असावी. ही अमृतमय अशी चंद्रगंडलांतून नुक्तीच निघाली असावी. तशीच कर्मलपत्राक्षी, हंसगमना, ही सुंदर कन्या हावभावानें युक्त अशा नेत्रानें सर्व प्राण्यांचें समाधान करीत आहे.' इत्यादि मनांत आणून मोहांत पडतो?

स्त्री ही एक अग्नि अथवा विषवल्ली यांहीपेक्षां अधिक आहे. तिला पाहिल्याबरोबर किंवा तिचें स्मरण झाल्याबरोबर सर्व देहास ताप होतो; किंवा कामरूप विष सर्व शरीरांत चढतें. ती विधीची मर्यादा सोडून सेवन केली असतां धर्म, अर्थ, काम व भोक्ष यांचा नाश करून नरकांत टाकून जीवात्म्याला चौऱ्याशीं लक्ष योनी फिरावयास लावते; झणून इंद्रियनियमन करणाऱ्या पुरुषानें तिच्याविषयीं वासना अगदीं सोडून द्यावी.

दुसऱ्याला दाखविण्याकरितां किंवा लोकांत प्रतिष्ठा मिळविण्याकरितांच नव्हे तर केवळ आपल्या उद्धाराकरितां एकनिष्ठ ब्रह्मचर्यव्रत राखून निष्काम भक्ति करावी.

निजण्याच्या वेळीं बिलान्यावर बसून सर्व विषयांतून मन काढून कांहीं वेळ भगवद्भजनांत निमग्न व्हावें. नंतर झोंप येतेशी वाटली कीं तत्काल डाव्या कुशीवर निजावें. रात्रीं खुराकाचे पदार्थ फारसे खाऊं नये. फार वेळ निजूं नये; व निजल्यानंतर चांगली एक झोंप झाली कीं लागलेंच उठावें; नंतर पुनः निजूं नये. कारण, पुनः निजल्यानें पुष्कळ वेळां स्वप्नें पडून वीर्यपात होण्याचा संभव आहे.

नाटक, तमाशे वगैरे पाहूं नयेत; कारण त्यांतील नटाच्या हावभावानें मनार्स विकार उत्पन्न होऊन तत्काळ वीर्यपात होतो.

अतिशय पुष्टिकारक पदार्थ खाण्याविषयीं व अतिशय तिखट, खारट, आंबट इत्यादि राजस व तामस पदार्थांच्या खाण्यापिण्याविषयीं बिलकुल इच्छा करूं नये. शरीर निर्मल ठेवावें; परंतु ज्यापासून मिजास अधिक वाढेल असें होऊं देऊं नये. स्त्रीपुरुषांविषयीं समान दृष्टि ठेवून स्त्रीत व शिल्लेत कांहीं अंतर नाही इत्यादि विचार करून ब्रह्मचर्य दृढ करावें. सर्व इंद्रियांमध्ये जिव्हेचा जय होणें फार कठीण आहे; करितां तिचा आधीं जय करावा ह्मणजे एकनिष्ठ ब्रह्मचर्य सिद्ध होतें.

नेहमीं गैरसावध व दीर्घसूत्री मनुष्य निःसंशय नाश पावतो; व त्याच्या इच्छां सर्व जागच्या जागांच राहून जातात. कनक, कांता व रसस्वाद हे पदार्थ अम्यासी योग्याच्या चित्ताला त्वरित आपणांकडे आकर्षण करितात. जेथें स्त्रिया बसल्या असतील तेथें तरुण ब्रह्मचाऱ्यानें जाऊं नये. व आपण बसलों आहोंत त्या जागीं जर त्या आल्या तर आपण तत्काळ त्या जाग्यावरून उठून एकीकडे जावें, जेथें एकांतस्थळीं स्त्रिया न्हात धूत असतील अथवा आपल्या

अंगास कांहीं चोळीत असतील तेथेही जाऊं नये. मार्गामध्ये मोठ्या संकटावांचून स्त्रीबरोबर ब्रह्मचान्याने चालूं नये. ज्या बागेत वगैरे ठिकाणी स्त्रिया निजल्या असतील तेथे किंवा त्याच्या आसपासही निजूं नये. सर्व ठिकाणी परमेश्वर पहात आहे ह्मणून 'कोणी पहात नाही' अशा समजुतीने एकांतस्थळी वाईट कर्म करण्यास प्रवृत्त होऊं नये. कोणत्याही प्राण्यांचे मैथुन चालले असतां तिकडे पाहूं नये. सृष्टिविरुद्ध कर्म, हस्तक्रिया, तशीच देवयोधिसंभोगाची इच्छा करूं नये.

गृहस्थ पुरुषाने आपल्या स्त्रीशी ऋतु प्राप्त झाल्यानंतर शास्त्रोक्त रीतीने व सांगितलेल्या रात्रीस गमन केले असतां ब्रह्मचर्य भ्रष्ट होत नाही; ऋतुकाळावांचून व विहितरात्रीं वांचून एक वेळ गमन केल्यानेही ब्रह्मचर्य भ्रष्ट होतें.

४ ब्रह्मचर्य-बिंदुविचार :—'ब्रह्मचर्यांत सर्व धर्म अंतर्भूत होतात,' असें छांदोग्य उपनिषदांत सांगितले आहे. त्यांत बिंदुनिरोध तर योगास अत्यंत साधक आहे हें प्रत्यक्ष सिद्ध करितां येतें; पहा,—बिंदु ह्मणजे वीर्य हें चल ह्मणजे स्वलन झाले असतां चित्त चल होतें; आणि त्यापासून वायुही अस्थिर (चल) होतो. त्यामुळेच प्राणी जन्ममरणाच्या फेऱ्यांत पडतो यांत संशय नाही. व ज्या वेळेस वायु सुषुम्नारूप मध्यमार्गांत प्रवेश करितो; तेव्हां तो स्वस्थ होतो व त्याबरोबर बिंदु व चित्त स्थिर होतात. वायूला जी जी अवस्था प्राप्त होते त्या त्या अवस्थेप्रत बिंदूही प्राप्त होतो. याकरितां वायूच्या साधनाकरितां झटावे ह्मणजे त्यानेच बिंदूचें साधन होणार आहे. तो मूर्च्छित झाला असतां व्याधि दूर करितो; बद्ध झाला असतां आकाशगमन इत्यादि प्राप्त होतें; लीन झाला असतां सर्व सिद्धि देणारा होतो; व निश्चल झाला असतां मुक्ति देणारा होतो. जशी जशी बिंदूची अवस्था होते तशी तशी चित्ताची अवस्था होत जाते. तात्पर्य, बिंदुनिरोध अवश्य केला पाहिजे. बिंदुनिरोध न केला असतां स्वलनानंतर तत्काल अशक्तता प्राप्त होते हा बहुतेकांस अनुभव आहे. बिंदुनिरोध न केल्यामुळे जरा (वृद्धापकाल) लवकर प्राप्त होते, आणि लवकरच मरण येतें. बिंदुनिरोधानेच वायुपुत्र श्रीमद्भुवान् श्रीरामचंद्र-प्रभूचें कार्य करून सर्वमुकुटमणि होऊन जो चिरंजीव झाला. तसाच भक्तशिरोमणि भीष्मपितामह बिंदुनिरोधानेच ज्ञानविज्ञानसंपन्न होऊन रणांत श्रीकृष्णाचीही प्रतिज्ञा भंग करण्यास जो समर्थ झाला; आणि ज्याने आपल्या इच्छेने उदगयनांत देहत्याग केला. याप्रमाणेच उद्दालक, वीतहव्य इत्यादिक स्वेच्छेने देहत्याग करिते झाले. याकरितां बिंदुनिरोध करणे फार जरूरीचें आहे. मोंपर्यंत अब्रह्मचारी आहे तोंपर्यंत कसलाही यत्न केला असतां योग सिद्ध होणार नाही. व बिंदुक्षयाने जरा व मरण प्राप्त होऊन पुनः अनेक योनींत उत्पन्न होणे चुकणार नाही.

ब्रह्मचर्यापासून चित्तजय होतो. जसा प्राणाचा चित्ताशी निकट संबंध आहे तसा या

स्थूलशरीरांतील सारभूत शुक्राशीही आहे. जशी प्राणायामांनी आयुष्याची वृद्धि होते तशी शुक्रापामून मुद्धां अद्भुत शक्ति प्राप्त होते. जसे, बीजाचे उत्तम रीतीने रक्षण केले असता त्यापामून वृक्ष चांगला जेमदार उत्पन्न होतो, त्याप्रमाणे शुक्राच्या प्रभावाने शरीर स्वस्थ व अचल राहते. ह्मणून हठयोगप्रदीपिकेत सांगितले आहे; कीं,—‘बिंदूचे उत्तम रीतीने रक्षण केले असता योगी कालासही जिंकितो. बिंदुपादाने मरण येते; व बिंदुनिरोधाने जीवन होते. बिंदुधारण केले असता योग्याच्या शरीरास सुगंध येतो. जोंपर्यंत बिंदु स्थिर आहे तेथपर्यंत कालाचे भय कोटून असणार ? पुरुषाचे शुक्र चित्ताधीन आहे व शुक्राधीन जीवित आहे. याकरितां शुक्राचे व मनाचे मोठ्या प्रयत्नाने रक्षण करावे.’ याप्रमाणे साधुपुरुष उपदेश करित असतां अविद्येच्या योगाने मोहित झालेला पुरुष दृष्टि असून कुव्यांत पडतो त्यास त्याचे नशीब ! परंतु विवेकी पुरुषाने वरील उपदेशाप्रमाणे ऊर्ध्वरेता ( बिंदुनिरोध करणारा ) होणे उत्तम पक्ष आहे. आतां जो ऊर्ध्वरेता राहू शकत नाही अशा मंद अधिकाऱ्याकरितां मुद्धां शास्त्रांत उपाय सांगितले आहेत. ते असे कीं, त्या पुरुषाने शास्त्रविधीप्रमाणे गृहस्थाश्रम करावा. आणि विधीप्रमाणेच स्त्रीसंगादि केले असतां काहीं शुक्राचा नाश होत नाही. आणि उत्तमलोकप्राप्ति होते.

पहिल्या पादांत पस्तिसाव्या सूत्रांत विषयवती प्रवृत्तीमध्ये ज्ञानेन्द्रियविषयक जे दिव्य भोग सांगितले आहेत, त्यांचा अतिदेश कर्मेन्द्रियालाही होऊं शकतो. विषय दोन प्रकारचे आहेत; दिव्य आणि अदिव्य. त्याप्रमाणे मुखभोग मुद्धां दोन प्रकारचा आहे; दिव्यभोग आणि अदिव्यभोग. बाह्यविषयांत आसक्त झाल्यामुळे प्रत्यग् दृष्टि झाली नाही ह्मणून ‘जिज्ञासु ( जाणण्याची इच्छा करणारा ) आहे, असा मंद अधिकारी धर्मशास्त्राच्या विधीप्रमाणे गृहस्थाश्रमे घेऊन संसारयात्रा करितो, त्याचा भोग अदिव्य आहे; ह्मणजे त्या पुरुषाला तो भोग शास्त्राप्रमाणे असल्यामुळे पापी पुरुषापेक्षा हा भोग प्रशस्त आहे असे वाटून आभ्यंतर दृष्टि नसल्यामुळे स्वच्या तत्त्वाचा अनुभव त्याला येत नाही; ह्मणून अदिव्य भोग असें झटले. ज्या वेळेस आभ्यंतर दृष्टि येते त्या वेळेस तेच भोग दिव्य होतात. याकरितांच हठयोगादिकांत वज्रोली मुद्रा सांगितली आहे; ती येणेप्रमाणे,—

अथ वज्रोलीः—‘जरी स्वेच्छेनें वागत आहे व योगशास्त्रांत सांगितलेल्या नियमांप्रमाणे बिलकूल वागत नाही; तथापि ज्याला वज्रोली मुद्रा माहित आहे; त्या योग्यास योगसिद्धि होते. तीविषयीं दोन पदार्थ मोठे साधक आहेत; ते भाग्यवानांवांचून वाटेला न्याला मिळणे परम कठीण आहेत. एक तर स्त्रीसंगानंतर दूध पिण्यास; व दुसरा पदार्थ आपल्या मनाप्रमाणे वागणारी स्त्री. वज्रोली मुद्रेचा प्रकार •असा,—स्त्रीसंगानंतर ज्यांतून वीर्यपात होतो अशा शिश्रुनामक इंद्रियाने मोठ्या प्रयत्नाने वीर्याला वर आक-

वर्ण करण्याचा अभ्यास करावा. ह्मणजे इंद्रियाला वर वर आकुंचन करून मोठ्या प्रयत्नाने वीर्य वर ओढून घेण्याचा अभ्यास करावा. याप्रमाणें पुरुषानें अथवा स्त्रीनें कोणीही केलें असतां वज्रोलीसिद्धि होते. (याचा अभिप्राय असा,)—शिक्षाच्या छिद्रांत शिरेल अशी बेताची जाडी शिशाची चवदा बोटे लांबीची गोल अशी एक सळई करवावी. (ती बारी बोटे लांब सारखी असूं द्यावी; व दोन बोटे वळवावी. ) तिला कांहीं स्निग्ध पदार्थ लाऊन सरळ बाजूनें दररोज एक एक बोट ती सळई शिक्षाच्या भोंकांत धीरे धीरे घालण्याचा अभ्यास सुरू ठेवावा. ह्मणजे पहिले दिवशीं एक बोट, दुसरे दिवशीं दोन बोट, तिसरे दिवशीं तीन, याप्रमाणें बारा बोटांपर्यंत सळई आंत घालण्याचा अभ्यास करावा. याप्रमाणें केलें असतां शिक्षाचा मार्ग शुद्ध ( खुला ) होतो. त्यानंतर पुनः त्याप्रमाणें ह्मणजे चवदा बोटे लांबीची व तितकीच जाडीची अशी एक चांदीची आरपार पोकळ नळी करवावी. ती बारा बोटे लांब सरळ असूं देऊन दोन बोटे वळवावी. ( वळविलेल्या भागाकडील नळीचें तोंड थोडें मोठें असूं द्यावें ह्मणजे त्यांत पुढें सांगावयाच्या दुसऱ्या नळीचें तोंड आंत थोडेंसें जुळून बसूं शकेल. ) ती तयार करविलेली चांदीची नळी पूर्वीप्रमाणें कांहीं स्निग्ध पदार्थ लाऊन हलकें हलकें शिक्षाच्या भोंकांत बारा बोटे घालावी; बाकीचा दोन बोटे भाग बाहेर ठेवावा. त्यानंतर सोनाराची अग्नीस फुंकण्याची लांब नळी ( फुंकणी ) असते; ( ही नळी दिव्यावर सोन्याचे रवे तयार करतांना फुंकण्याकरितां आपले सोनार लोक प्रायः घेत असतात; गुजराथी वगैरे सोनाराची तर नेहमींच फुंकण्याची अशी नळी असते. तिचें तोंड एकीकडे फार बारीक असतें. ) तिच्याप्रमाणें एक नळी ह्मणजे फुंकणी घेऊन तिचें एक बारीक तोंड शिक्षांत घातलेल्या चांदीच्या नळीच्या दोन बोटे बाहेर असणाऱ्या वांकड्या तोंडांत शिरकवून दुसरें मोठें तोंड आपल्या तोंडाजवळ धरून त्यांत प्रथम अग्नि पेटवितांना जशी हलके हलके फुंक मारितों त्याप्रमाणें फुंकावें. असें केल्यानें इंद्रियमार्ग चांगला शुद्ध होतो. त्यानंतर त्या इंद्रियानें पाणी, दूध वगैरेंस वर ओढून घेण्याचा अभ्यास करावा. पाणी वगैरे वर आकर्षण करतां येऊं लागले ह्मणजे मग पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें रतिसमयी स्त्रीच्या योनींत पडलेलें वीर्य वर आकर्षण करण्याचा अभ्यास करावा. बिंदु ( वीर्य ) वर आकर्षण करतां येऊं लागला ह्मणजे वज्रोलीमुद्रा सिद्ध झाली असें समजावें. वज्रोली मुद्रा, प्राणजय व खेचरी मुद्रा ह्या दोघांची सिद्धि झाल्यावांचून चांगली सिद्ध होत नाही. रतिकाली स्त्रीच्या योनींत बिंदु पडत आहे तोंच पूर्वी वज्रोली मुद्रेच्या अभ्यासानें तो वर आकर्षण करावा. ही बिंदुपात होण्याच्या पूर्वीच सावधगिरी ठेविली पाहिजे. जर कदाचित् अवधान न राहतां बिंदु पडलाच तर मग पुनः तो वर आकर्षण करून ठिकाणीं स्थापन करावा. याप्रमाणें जो बिंदूचें उत्तम प्रकारें रक्षण करितो, तोच खरें योगाचें तत्त्व जाणणारा मृत्यूला जिकितो; कारण, वीर्य-

पाताने मरणं येते, व वीर्यरक्षणाने जीवनं होतें. याकरितां बिंदूचें रक्षण अत्यावश्यक केले पाहिजे. वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करणाऱ्या योग्याच्या शरीराला उत्तम सुवास येऊं लागतो. जोपर्यंत शरीरांत बिंदु उत्तमरीतीने स्थिर आहे तोपर्यंत कालाचें भय कोठून असणार ! ( अर्थात् मृत्यूचें भय मुळीच नाही. ) चित्ताच्या अधीन पुरुषाचें वीर्य आहे व वीर्याच्या अधीन सर्व जीवित आहे; याकरितां वीर्य व मून या दोहोंचें मोठ्या प्रयत्नाने रक्षण केले पाहिजे. जिला ऋतु प्राप्त झाला आहे अशा स्त्रीचें रज सुद्धां रतिकालीं आपल्या वीर्याबरोबर वज्रोलीचा अभ्यास जाणणाऱ्या योग्यानें वर आवर्षण करून पूर्वाप्रमाणें स्थापन करावें. सहजोलि व अमरोलि ह्या दोन मुद्रा वज्रोलीहून कांहीं पृथक् नसून वज्रोलीचाच एक विशेष भेद आहे. वज्रोलीमुद्रेचा अभ्यास करण्याकरितां केलेलें जें मैथुन, त्या मैथुनानंतर सोडून दिला आहे रतिव्यापार ज्यांनीं व सुखानें बसलेले अशा त्या स्त्रीपुरुषांनीं, गार्हच्या शेणाचे गोळे उत्तमरीतीनें वाळवून त्याचें तयार केलेलें भस्म पाण्यांत कालवून मस्तक, कपाळ, डोळे, हृदय, दोन्ही खांदे व दोन्ही हात इत्यादि अंगांस त्याचा लेप करणें; या क्रियेस मत्स्येद्रं इत्यादि योग्यांनीं सहजोलि मुद्रा असें झटलें आहे. योग्यानें हिच्यावर नेहमीं श्रद्धा ठेवण्यास ही योग्य आहे. हा सहजोलि नांवाचा उपाय कल्याणकारक असून भोग भोगीत असतांही मुक्ति देणारा आहे. हा योग जे पुण्यवान्, धैर्यशील, तत्त्ववेत्ते व निर्मत्सर असतील अशा पुरुषांनाच साध्य होणारा आहे; जे दुसऱ्याचा हेवा करणारे व पापी वगैरे असतील त्यांना हा योग साधणारा नव्हे.

अपरिग्रहः—शरीररक्षणास लागणाऱ्या अवश्य साधनांपेक्षां अधिक भोगसाधनाचा स्वीकार न करणें यास अपरिग्रह असें ह्णतात. पहा ! भक्तिमान् गृहस्थाश्रमी पुरुष ह्या पृथ्वीवर थोडे आहेत काय ? कीं ज्यायोगानें पवित्र भिक्षान्न मिळणार नाही, ह्णून धन व धान्य इत्यादिकांचा संचय करून ठेविला पाहिजे. दोन हातांची अंजलि ( ओंजळ ) जवळ असतां पात्राची काय गरज आहे ? मोठमोठ्या शिला मोकळ्या पडल्या असतां व आपले भुज जवळ असतां गादी, उशा वगैरेची काय गरज आहे ? उत्तम प्रकारचीं मोठालीं पत्रें व वल्कलें शरीर झांकण्यास असतां वस्त्राची काय गरज आहे ? पर्वताच्या गुहा वगैरे असतां राहण्यास घर कशाकरितां बांधलें पाहिजे ? कारण या सर्वांचा जो जो संग्रह जास्ती करित जावा, तसतसा अधिकच त्यांपासून संताप प्राप्त होतो. जे अपरिग्रह ह्णजे कोणत्याही वस्तूचा संचय न करितां वर सांगितलेल्या पदार्थावर निर्वाह करितात ते मोठ्या आनंदानें असतात. याकरितां अपरिग्रहाचा अभ्यास सतत करावा.

यमांविषयीं विशेष विचारः—आतां हठयोगप्रदीपिका इत्यादिग्रंथांत '१-अहिंसा, २ सत्य, ३ अस्तेय, ४ ब्रह्मचर्य, ५ क्षमा, ६ धृति ( धैर्य ), ७ दया, ८ आर्जव, ९ मिताहार

व १० शौच; याप्रमाणें यम दहा सांगितले आहेत; आणि अहिंसा, सत्य, अस्तैय, ब्रह्मचर्य, हे चार येथें यमांत सांगितले आहेत; व शौच पुढें नियमांत सांगितलें आहे. बाकी १ क्षमा, २ धृति, ३ दया, ४ आर्जव व ५ मिताहार हे पांच राहिले; यामुळें सूत्राला कमीपणा आला असें मुळींच समजू नये; कारण, या पांचांचा प्रायः अहिंसा इत्यादिकांतच समावेश होऊं शकतो. तथापि थोडक्यांत त्यांचें येथें पृथक् विवेचन करितों,—

\*१ क्षमा:—ज्ञानी लोकांचें क्षमा हें मोठें भूषण आहे. दुसऱ्यानें वाईट माषण केलें असतां तें सहन करणें हाच ज्ञानी पुरुषास परमधर्म आहे. कोणी उपहास (थट्टा) केला असतां क्रोध येऊन क्षमा सोडून देऊं नये. ज्यानें धर्माचें पाळण केलें त्याचें, तो रक्षित ( पाळलेला ) धर्मच रक्षण करितो. व धर्म सोडला असतां तो सोडलेला धर्मच त्याचा नाश करितो. क्षमा राखून नेहमीं शांत राहण्यानेंच सत्यसुखाचा अनुभव प्राप्त होतो. प्रत्येक प्राण्याच्या हृदयांत परमेश्वर अंतर्यामिपणानें वास करितो असें समजून कोणावर कधीं रागावूं नये; नेहमीं क्षमाच करावी. अज्ञानी लोकांनीं केलेला उपहास, त्यांनीं केलेलें दुष्ट भाषण व त्यांनीं दिलेलें दुःख ह्यांस ज्ञानी लोक क्षमेचा नेहमीं अभ्यास केल्यामुळें मुळींच जुमानीत नाहींत; व त्यांच्यावर क्रोध करित नाहींत. क्षमा हीच, ब्रह्माच्या ठिकाणीं रममाण झालेल्या साधूंना शोभविणारें भूषण आहे.

२ धृति:—विचारी पुरुष संकटांत घाबरून धीर सोडीत नाहींत. वैष्णव लोक संकटांत मुख मानितात. ह्या लोकच्या क्षणिक सुखाकरितां धैर्य सोडून देऊन त्या सुखांत आसक्त होणें, हें अविचारी पुरुषाचें काम आहे. नेहमीं इंद्रियें, मन इत्यादिकांच्या विकारास जिंकण्यास सावध असावें; धैर्य सोडूं नये. ते विकार आपल्यावर अंमल चालवूं लागले असतां त्यांच्या स्वाधीन आपण होऊं नये. जे धैर्य धरून विकारांच्या लढाईत टिकाव धरितात, तेच ईश्वराच्या कृपेस पात्र होतात. पाहिजे तसें दुष्टलोकांकडून दुःख प्राप्त होवो; किंबहुना आधिभौतिक, आधिदैविक व आध्यात्मिक दुःखांचा पर्वत जरी आपल्यावर कोसळला, तथापि शांतिमान् पुरुषानें धैर्य झणून कधीं सोडूं नये.

३ दया:—गरीब प्राण्यावर त्याचें दुःख व त्याची गरिबी पाहून ममता करणें याला दया झणतात. जर कदाचित् आपल्याजवळ दान देण्याला द्रव्य नाहीं तर सर्व प्राण्यांवर आपल्या मनांत ममता ठेवून त्याप्रमाणें नेहमीं वर्तन ठेवावें. ज्या वेळेस परस्परांत कलह होऊन क्रोध उभयतांस जाळूं लागतो, त्या वेळेस दया ही दोघांसही थंड करून उभयतांच्या ज्ञानवृक्षास वाढविते.

४ आर्जव:—अहंपणाचा त्याग करून सर्वांशीं गरिबीनें वागणें याला आर्जव झणतात, परमहंस पुरुष नेहमीं अहंमतीचा त्याग करून 'आत्म्याला कोणी ओळखीत नाहींत,' असें

आतिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ॥ ११ ॥

ब्राह्मणत्व वगैरे जाति, तीर्थ इत्यादि देश, चतुर्दशी इत्यादि काल व ब्राह्मणप्रयोजन इत्यादि संकेत, ह्यांच्या संबंधाचा कांहीं विचार न करितां अहिंसादिकांचें एकसारखें

जाणून कोणी निंदा अथवा स्तुति केली असतां कांहींच मनास आणीत नाहीत. रागादि दोष ज्याने जिकिले आहेत असा योगी आपण श्रेष्ठ अंमूनही सर्वाला वंदन करितो; व 'मी मोठा आहे' असा अभिमान कधीही बाळगीत नाही. लहानांत लहान, झाल्यानिंच मोठ्यांत मोठा होतो. असें हें ज्ञानाचें तत्त्व जाणून स्वादादिक विकारांला जिकिलें आहे ज्यांनीं असे साधु पुरुष नेहमीच नम्रता धारण करितात. दृश्य वस्तूंवरची ज्यांची प्रीति नष्ट झाली आहे व चेतनां-विषयी ज्यांचें मन लीन झालें आहे, अशा साधु पुरुषांचें चित्त परमेश्वराचे ठिकाणीं लीन होतें. मान व अपमान यांविषयी ज्याची चित्तवृत्ति समान झाली आहे, अशा यतीची नेहमी निर्मन ( अभिमानरहित ) अशीच वृत्ति राहते. हृदय, वाणी आणि मन यांच्यांत कोमलता किंवा सरलता राखणें यालाच आर्जव ह्मणतात.

५ मिताहारः—धष्टपुष्ट होण्याकरितां किंवा हौसेकरितां नव्हे, तर केवळ क्षुधेचा नाश व्हावा याकरितां भगवंताला निवेदन केलेल्या अन्नांतून औषधमाफक प्राण वांचावा ह्मणून सूक्ष्म आहार ( पदार्थांचें भक्षण ) करणें ह्याला मिताहार ह्मणतात. खाण्याचे पदार्थ व पिण्याचे पदार्थ अनियमितपणानें सेवन केले असतां रोगाची उत्पत्ति होऊन शांतीचा भंग होतो. खुराकाचे पदार्थ जेवढे सहज पचन होतील, तेवढेच बेतानें खावेत. दोन भाग अन्न व एक भाग पाणी सेवन करून एक भाग वायूकरितां रिकामा ठेवावा. खाण्याचें मान सकाळीं अमुक घास व संध्याकाळीं अमुक घास असें ठरविलें असेल किंवा दुसऱ्या कोणत्या तरी एकाद्या रीतीनें बांधलेलें असेल तर फार चांगलें.

अथ पथ्यविचारः—गहू, तांदूळ, जव, साठी ( साठ दिवसांत तयार होणारे मात ), सावे, राळे, दूध, तूप, लोणी, मुंठ, सैधव, मुरण, राताळीं कंद, फणस, मूग, तुरीची दाळ, साखर, खडीसाखर इत्यादि व धर्मशास्त्रांत सांगितलेले श्राद्धप्रकरणांतील सर्व सात्विक पदार्थ खाण्यास योग्य आहेत. तुपाचा व दुधाचा उपयोग विशेष बतानेंच करावा.

अपथ्यविचारः—अतिशय आंबट, तुरट, कडू, तिखट, तेलकट, खारट, दही, ताक, कांजी, तीळ, मोहऱ्या, शिळें अन्न, पुनः ऊन केलेलें अन्न, असे राजस पदार्थ अगदीं खाऊं पिऊं नयेत. तसेच लमून, कांदे, मुळे, गाजरें, हुळगे, पालाभाजी, ओल्या भाज्या, तेल, हिंग, उडीद, हे पदार्थ योग्यानें सर्वथा वर्ज्य करावे. मत्स्य, मांस, मद्य, अफू, गांजा वगैरे कैफी पदार्थ, मुपारी, ऊन पाणी इत्यादिक तसेच धर्मशास्त्रांत निषिद्ध केलेले आणखी अन्य पदार्थ सर्व वर्ज्य करावे. फार भोजन, अति निद्रा, अति बोलणें, मूक लागण्यावांचून खाणें, चंचलता,



सतत पाळण करणें हें योगाचें महाव्रत आहे. तात्पर्य, 'बाह्यणाला मारणार नाही' असाच केवळ नियम पाळण करावयाचा आणि बाकीच्याविषयी नाही; असा विचार न करितां एकसारखें सतत अहिंसा इत्यादि पाळलें असतां लवकर योग सिद्ध होतो. याविषयी विशेष विस्तार याच सूत्रावरच्या भाष्यांत केला आहे तो पहावा.

**शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ ३२ ॥**

.. शौच झणजे शुद्धि, ती दोन प्रकारची; बाह्य ( बाहेरील ) व आभ्यंतर ( आंतील ). त्यांत मृत्तिका, पाणी इत्यादिकांचीं शरीर इत्यादिकांचें धुऊन स्वच्छ ठेवणें ही बाह्य शुद्धि; व मैत्री इत्यादि भावनांनीं द्वेष इत्यादिक चित्ताचा मल दूर करणें याला आभ्यंतर शुद्धि झणतात. संतोष झणजे तृष्टि ( तृप्ति ). तप, संतोष व ईश्वरप्रणिधान या तिघांचें स्वरूप पूर्वी ( सा० सू० १ त ) सांगितलें. याप्रमाणें शौच ( शुद्धि ) इत्यादि पांचांस नियम असें झणतात.

अति व्यायाम, अति मैथुन, अति मार्गक्रमण, दुर्जनसंगति, अग्नीज्वळ शोकत बसणें, धांवत चालणें इत्यादि सर्व अपथ्य होय.

**सूत्र ३२ टीप:-१**

**नियम** ( हें योगांतील द्वितीयाङ्ग होय ).

१ शौच, २ संतोष, ३ तप, ४ स्वाध्याय व ५ ईश्वरप्रणिधान असे ५ पांच नियम आहेत; ते येणेंप्रमाणें,-

१ शौच:-बाह्य व आभ्यन्तर असें दोन प्रकारचें शौच आहे. मृत्तिका व पाणी यांनीं होणारी शुद्धि बाह्य शौच; व अंतःशुद्धि हें आभ्यन्तर शौच होय. वृद्धगौतमस्मृतींत 'मनःशौच ( अंतःकरणशुद्धि ), कर्मशौच ( नित्यनैमित्तिककर्मांनीं होणारी शुद्धि ), कुलशौच ( चांगल्या कुलांत जन्म असल्यामुळें शुद्धि ), शरीरशौच ( मृत्तिका व पाणी यांनीं होणारी शरीराची शुद्धि ), वाक्छौच ( तोंडानें सत्य व प्रिय भाषण करणें ), असें पांच प्रकारचें शौच सांगितलें आहे. या सर्वांचा अंतर्भाव या दोहोंत होतो. या दोहोंपैकीं आभ्यन्तर शौच मुख्य आहे; कारण, सत्त्वशुद्धीवांचून ( अंतःकरणशुद्धीवांचून ) बाह्यशौचाचा कांहींएक उपयोग होत नाही. झणूनच सांगितलें आहे कीं, 'जर एक अंतःकरण निर्मल नाही तर, त्रिदंडी संन्यास, मौन, जटा वाढविणें, किंवा केश मुंडून टाकणें, वल्कलें व कृष्णाजिभ धारण करणें, कडकडीत व्रतें करणें, तीर्थादिकांचीं स्नानें करणें, अग्निहोत्र घेणें, अरण्यांत राहणें, वेदाध्ययन करणें, ध्यान करीत बसणें, इत्यादि सर्व कर्मे व्यर्थ आहेत.'

आरोग्य, वायूचें इष्टस्थली अवधारण, अग्नीची प्रदीप्ति, व नादाभिव्यक्ति ह्या सर्व गोष्टी नाडीच्या शोधनानें होतात. झणून अंतःशरीरशुद्धीकरितां साधकांना कितीएक सत्पुरुष ' १ धौति, २ बस्ति, ३ नेति, ४ त्राटक, ५ नौलि व ६ कपालभाति ' या सहा कर्मांचा उपदेश करिताहेत. त्यांचें स्वरूप हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे; ते असें,-



**अथ धौतिः—**सुमारे चार बोटे रुंद, पंधरा हात लांब असे नवे बारीक जगन्नाथीचे स्वच्छ वस्त्र घेऊन दोन चार वेळां ऊन पाण्यांत धुऊन गुरूने सांगितल्या रीतीप्रमाणें ऊन पाणी अथवा दूध यानें थोडें भिजवून हलके हलके तोंडांत घालून तें भोजनाप्रमाणें गिळावें. नंतर या तऱ्हेचें धौतिकर्म करून पुनः तें वस्त्र बाहेर काढावें. त्यांत पहिले दिवशीं एक हात वस्त्र गिळून बाहेर काढावें, दुसरे दिवशीं दोन हात, तिसरे दिवशीं तीन हात, याप्रमाणें दररोज अभ्यास वाढवीत वाढवीत पंधरा दिवसांत पंधरा हात गिळावें. ज्या वेळेस पंधरा हात वस्त्र गिळलें जाईल तेव्हां त्या वस्त्राचा शेवट दांतांत धरून नौलिकर्म केल्यानंतर तोंड उघडून हलके हलके पुनः तें वस्त्र बाहेर काढावें. या धौतिकर्माचा रोज एकसारखा अभ्यास केला असतां कास, श्वास, घ्राह, जळोदर, कुष्ठ इत्यादिक कफापासून उत्पन्न होणारे वीस प्रकारचे रोग दूर होतात.

**अथ बस्तिः—**नदी इत्यादिकांच्या बेंबी इतक्या स्वच्छ पाण्यांत प्रवेश करून करांगुळी ( करंगळी ) मावेल अशा बेताची पोकळ सहा बोटे लांबीची कोंवळ्या वेळूची नळी घेऊन गुदद्वारांत ( मलद्वारांत ) चार बोटे घालावी व दोन बोटे बाहेर ठेवावी. त्यानंतर उत्कटासन करून ( पायांच्या चवड्यांवर अर्घ्यप्रदानासारखें बसून ) नौलिक्रियेने पोटांत असणाऱ्या वेळूच्या नळीस उत्थापन करून अपानवायूच्या वर आकर्षणानें नौलिकर्म करून सर्व पाणी सोडून द्यावें. नंतर जें कांहीं पाणी पोटांत बाकी राहिलें असेल तें मयूरासन करून काढून टाकावें. याप्रमाणें कांहीं दिवस अभ्यास करितां करितां पुढें नळीवांचून पाण्याचें आकर्षण करितां येतें. या बस्तिकर्मानें वात, पित्त व कफ यांपासून उत्पन्न होणारे जितके गुल्म, घ्राह, अजीर्ण आदि रोग आहेत, त्यांचा नाश होतो; धातूची वृद्धि होते; इंद्रियांची व मनाची स्वस्थता, शरीराची उत्तम कांति, व जठराग्नि प्रदीप्त होतो.

**अथ नेतिः—**ज्याला कोठें गांठी नाहीत असे नवे, स्वच्छ व बारीक तीन चार विती लांबीचे सूत घेऊन तें नाकाच्या आंतील भोंकांत मावेल या बेताचें दहापट, वीसपट अथवा पंचवीसपट करून पुढें सुमारे एक वीतभर भागास पीठ घालावा; व बाकीचा भाग तसाच राहूं द्यावा. याप्रमाणें ती दोरी तयार झाल्यावर गुंफलेल्या भागाचा शेवट धरून एका नाकपुडीत हलके हलके खुपसावा; तो शेवट तोंडांत पडजिभेच्या पुढें आला झुणजे तोंडांत बोटे घालून शेवट धरून बाहेर हलके हलके ओढावा. अथवा पीठ घातल्यावांचूनच पूर्वीचें दहावीसपट केलेलें सूत एका नाकपुडीत घालून दुसरी नाकपुडी बोटांनं बंद करून पूरक करावें ( बाहेरचा वायु आंत ओढावा ), नंतर तोंड उघडावें; पुनः पूरक करून तोंडावाटे वायु सोडावा. याप्रमाणें वरचेवर केलें असतां दोन्याचा शेवट पडजिभेजवळ येईल; तो बोटांनं धरून बाहेर ओढून काढावा. यानंतर नाकाच्या भोंकाबाहेर राहिलेला शेवट एका

हातानें व तोंडांतून बाहेर आलेला शेवट दुसऱ्या हातानें धरून दोन्ही हातांनी काढघाल हलके हलके करावी. याप्रमाणें विधि एका नाकपुडीचा झाला झणजे दुसऱ्या नाकपुडीत दोरा घालून पूर्वीप्रमाणें सर्व प्रकार करावा. याचप्रमाणें एका नाकपुडीत सूत घालून दुसरी नाकपुडी बोटानें दाबून श्वास आंत ओढून पूर्वी बंद केलेल्या दुसऱ्या नाकपुडीवाटे बाहेर सोडावा; असें वरचेवर करावें झणजे दुसऱ्या नाकपुडीवाटेच सूत बाहेर येईल; नंतर पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें दोन्ही शेछे धरून काढघाल करावी. याप्रमाणें तीन चार वेळां करावें. हा प्रकार जेव्हां पुष्कळ वेळां करावा तेव्हां कदाचित् साधतो. याला मोठमोठे सिद्ध 'नेतिक्रिया' असें झणतात. या क्रियेच्या अभ्यासापासून कपाळाची शुद्धि व नेत्राची दृष्टि अतिसूक्ष्म होते ( दृष्टीनें अतिसूक्ष्म पदार्थ दिसूं लागतो ). मस्तकरोग, नेत्ररोग. याप्रमाणेंच कंठाच्या वरच्या भागास जेवढे झणून होणारे रोग आहेत तेवढे सर्व रोग या नेतिकर्मानें बरे होतात.

**अथ त्राटकः**—डोळे चांगले उघडे ठेवून एका पदार्थाकडे ( नाकाच्या शेंड्याकडे किंवा शालग्रामाकडे ) एकसारखी दृष्टि ( नजर ) ठेवावी; ती इतका वेळ की, जेथपर्यंत डोळ्यांला पाणी येईल तेथपर्यंत. या क्रियेला मत्स्येन्द्रादि योग्यांनी 'त्राटक' असें झटलें आहे. या त्राटकक्रियेपासून नेत्राचे सर्व रोग जातात, दृष्टि सूक्ष्म होते, आळस, निद्रा इत्यादिक सर्व दूर होतात. जसा सुवर्णाचा पेटारा जतन करून ठेवतात याप्रमाणें हें त्राटक चांगलें जतन करून ठेवावें.

**अथ नौलिः**—दोन्ही खांदे खाली वांकवून व दोन्ही हात जांघेवर ( जांघाडावर ) ठेवून मोठ्या वेगाच्या पाण्यांतील भोंवऱ्याप्रमाणें आपलें पोट उजवीकडून डावीकडे व डावीकडून उजवीकडे याप्रमाणें एकसारखें फिरवावें ( हलवावें ); याला 'नौलिक्रिया' झणतात. या नौलिक्रियेच्या अभ्यासानें जठराग्नि प्रदीप्त होतो ( वाढतो ); आणि पोटांतील सर्व रोग दूर होतात. आणीक दुसरें असें की, या नौलिक्रियेच्या योगानें धौति व वास्ति ह्या क्रिया लवकर साध्य होतात.

**अथ कपालभातिः**—लोहार, तांबट यांच्या मात्याप्रमाणें फार लवकर लवकर जें प्राणवायूचें रेचक व पूरक करणें, याला 'कपालभाति' क्रिया झणतात. या क्रियेच्या अभ्यासानें कफापासून उत्पन्न होणारे सर्व रोग दूर होतात. ह्या क्रिया केल्या असतां शरीराची शुद्धि होते; आणि शरीरास हलकेपणा वाटतो; ज्या योगानें मलानें व्याप्त झालेल्या नाड्या मोकळ्या होतात; प्राणवायूचा संचार बिनहरकत एकसारखा चालतो; प्राणायामाचा अभ्यास करण्यास सोपें पडतें; झणून ज्या पुरुषांना कफ, मेद, स्थौल्य इत्यादि विकार असतील त्यांनी ह्या धौति इत्यादिक सहा क्रिया अवश्य केल्या पाहिजेत. आणि ज्यांचे वात, पित्त व कफ हे दोष सर्वांत असतील त्यांना कर्ण्याची आवश्यकता नाहीं; कारण, कदाचित् ह्या सहा क्रिया केल्यानें उलट वातादिक दोष कमी जास्ती होतील.

**२ संतोषः**—कोणाजवळ याचना न करितां मिळालेल्या अन्नादिक पदार्थावरच तृप्त असणे यास संतोष झणतात. यापामूनच खरोखर सुख प्राप्त होतें; कारण सुखाचें मूळ संतोष आहे; व दुःखाचें मूळ तृष्णा (अतिशय आशा) आहे. झणूनच 'तृष्णारहित होऊन आपल्या प्रारब्धानें आपणास जे भोग प्राप्त होतील त्यांतच तृप्त असावें;' असें भगवान् मनूनें सांगितलें आहे. तसेंच 'संतोषरूप ऐश्वर्यानें जे सुखी आहेत ते सार्वभौमराज्यालाही कसपटाप्रमाणें समजतात;' असें योगवासिष्ठांत सांगितलें आहे. प्राणी जर तृष्णा सोडून देईल तर सुखी होईल. तृष्णाच रजाचा गज करिते. पहा, या शरीरादिकाच्या रक्षणाकरितां कांहीं पुष्कळ प्रपंचाची गरज आहे असें नाहीं; कारण सर्प हे वायु भक्षून राहतात झणून ते कां दुबळे आहेत ? एवढा मोठा हत्ती नुसत्या वाळल्या गवतावरच आपला निर्वाह करितो; त्याला दुसरी कशाची गरज लागते ? परंतु त्याच्या पेशां बलवान् दुसरा कोणी आहे काय ? आणि कंद, मूल इत्यादिकांवर मोठमेठे ऋषि आपला निर्वाह करून काळ घालवीत नाहींत काय ? गंगातरंगाच्या योगानें शीतल व विद्याधर इत्यादिकांच्या योगानें विभूषित असा हिमालयाचा पृष्ठभाग काय अगदीं नाहींसा होऊन गेला ? मग उगीच कां मनुष्य प्राण्याला पीडा देतात ? अहो! पृथ्वीसारखी विस्तीर्ण शय्या असतांना दुसऱ्या पलंगाची काय जरूर आहे ? आपले हात चांगले असतांना मग उशीची गरज कशाकरितां आहे ? आपल्या दोन्ही हातांची ओंजळ जवळ असतां कलशादिक पात्रांचें काय कारण आहे ? दिग्वल्कल असतांना धोतर वगैरे वस्त्रांची गरज काय आहे ? वास्तविक कांहींच गरज नाहीं; परंतु तृष्णेचें उल्लंघन कोणाला करवतें !

संतोषी पुरुष जे असतात त्यांना कालाचें भय मुळींच नसतें. ते जगतावर मुळींच अवलंबून नसतात; सर्व भरंवसा ते ईश्वरावरच ठेवतात. ते असें झणतात कीं, 'परमेश्वर परम कृपाळु आहे; तो आपलें मजन न करणाऱ्याचें सुद्धां पोषण करितो तर आह्मां भक्तांची तो उपेक्षा करील किंवा आह्मांला विसरून जाईल काय ? तर कधींही विसरणार नाहीं व आमचें पालनपोषण अवश्य करील.' हे प्राण्या ! त्याचा दृढ आश्रय तूं कर, तो तुला मदत केल्यावांचून कधीं राहणार नाहीं. तृष्णा ज्या वेळेस पीडा देऊं लागेल तेव्हां आत्मनिष्ठपणाचें बळ राखून विषयांला असार तसेंच अनित्य जाणून मोठ्या प्रेमानें ईश्वराचें मजन करणें; त्याच्या कृपारूपी अमृताचें पान करणें; आणि प्रारब्धकर्मानें जें प्राप्त होईल त्यांतच खुष राहणें याचें नांव संतोष.

**३ तपः**—शीतोष्णादि द्वंद्वें सहन करून आपल्या शक्तीप्रमाणें कृच्छ्रचांद्रायणादिकांचें अनुष्ठान करणें यास तप झणतात. भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं व भगवद्गीतेंत असेंच सांगितलें आहे कीं, 'शास्त्रांत सांगितलेल्या विधीप्रमाणें कृच्छ्रचांद्रायण, उपवास इत्यादिकांनीं शरी-

रास कृश करणें हें सर्व तपांत उत्तम तप होय. ग्रीष्मऋतूंत भोंवतालीं चार अग्नि व मस्तकावर आलेला सूर्य हा पांचवा अग्नि अशा पांच अग्नींचा ताप सहन करणें, शरदऋतूंत गळ्या इतक्या पाण्यांत उभे राहणें, पावसाळ्यांत उघड्या मैदानांत पडून राहून पावसाचा त्रास सोसणें, इत्यादि सर्व, तपांतच अंतर्भूत होतात.

‘तप केल्यावांचून योगाची सिद्धि होत नाही,’ असें माष्यकार भगवान् व्यासांनीं सांगितलें आहे. ‘रसायनादिक औषधें, शरीराची आरोग्यता, वेदादिक विद्या, आकाशगमन, अमृतप्राशन, वगैरे दैवीस्थिति तपावांचून सिद्ध होत नाही; कारण, तप त्यांचें साधन आहे.’ असें भगवान् मनूनें अकराव्या अध्यायांत सांगितलें आहे. ह्मणूनच भगवान् विष्णूनें पृथ्वी-प्रत ह्मटलें आहे की, ‘हे देवि ! पर्वतादिक जीं दुर्गम स्थानें आहेत, आकाशगमनादि ज्या दुष्प्राप ( मिळण्यास कठिन ) सिद्धि आहेत, सुमेरु आदि जे दूर देश आहेत, व समुद्रयानादिक जीं दुष्कर ( करण्यास कठिन ) कर्में आहेत; तीं सर्व तपानें सिद्ध होतात. ह्मणूनच श्रीमद्भागवताच्या द्वितीयस्कंधांत ‘भगवान् विष्णूच्या नाभिकमलांतून प्रकट झालेला ब्रह्मा ज्या वेळेस जगताची रचना करण्याविषयीं विचार करूं लागला त्या वेळेस त्यानें ‘तप कर, तप कर’ अशी आकाशवाणी ऐकिली; नंतर तो तप करून जगताची रचना करण्यास समर्थ झाला.’ असें सांगितलें आहे.

तप सात्विक, राजस व तामस असें तीन प्रकारचें आहे. या तिघांचें लक्षण श्रीमद्भगवद्गीतेंत सतराव्या अध्यायांत सांगितलें आहे; तें असें, ‘जे तप मोठ्या श्रद्धेनें व फलाचें अभिसंधान ( इच्छा ) बिलकुल न कारितां केलें असेल त्याला सात्विक तप ह्मणतात. जें सत्कार, मान, पूजा, इत्यादिक प्राप्त व्हावें याकरितां किंवा जें दोंगानें केलें असेल तें राजस तप; हें चल व अनित्य आहे. व जें भूर्वपणानें विधीवांचून व्यर्थ शरीराला पीडा देऊन केलेलें किंवा जें दुसऱ्याचा नाश होण्याकरितां केलेलें तें तामस ( नरकांत घालविणारें ) तप होय.

शरीर, मन व वाणी यांना जो दंड सांगितला आहे तोच त्रिदंडी संन्यास घेतांना मुख्य तप आहे.

४ स्वाध्यायः—ईश्वरगीतेंत स्वाध्यायाचें लक्षण असेंच सांगितलें आहे; ‘वेदांत, शतरूद्रिय, प्रणव इत्यादिकांचा जप करणें यालाच पंडितजन स्वाध्याय ह्मणतात. पुरुषांच्या सत्त्वशुद्धीला हाच उपाय मुख्य सांगितला आहे.’ या स्वाध्यायांत श्रवण व मनन यांचा समावेश होतो.

जप दोन प्रकारचा; १ वाचिक व २ मानस. त्यांत वाचिक जप पुनः दोन प्रकारचा; एक मोठ्यानें उच्चार करून करणें, व दुसरा कोणास ऐकूं न येईल असा हलकेच ह्मणणें. मानसिक जपही दोन प्रकारचा आहे; १ ध्यानरहितजप, व २ ध्यानसहितजप. या सर्व चार

प्रकारच्या अपांत शेवटचा जो ध्यानसहितमानस जप हा उत्तम आहे. झणूनच भगवान् या-  
ज्ञवल्क्यांनी सांगितले आहे की, ' मोठ्याने उच्चारण करून जप करण्यापेक्षां कोणास ऐकू-  
न येईल असा हलकेच जप करण्यांत हजारपट अधिक फल प्राप्त होतें; हलके उच्चारण क-  
रून करण्यापेक्षां मानस जप हजारपट फल देणारा आहे; व ध्यानरहित मानसजपपेक्षां  
ध्यानयुक्त मानसजपांत हजारपट फल आहे.

५ ईश्वरप्रणिधानः—' श्रवण, कीर्तन, स्मरण, पादसेवन, अर्चन, वंदन, दास्य, सख्य,  
आत्मनिवेदन; ' याप्रमाणे नऊ प्रकारचे ईश्वरप्रणिधान ( ईश्वरभक्ति ) आहे; हे सर्व ईश्वराचे पूजन  
होय. त्यांत भगवद्गुणानुवाद ऐकणे, त्याच्याच गुणांचे कीर्तन करणे, त्याच्याच नामांचे स्मरण  
करणे, त्याच्या पायांवर नित्य नम्र होणे, त्याच्या प्रतिमेचे पूजन करणे, त्याला साष्टांग नम-  
स्कार करणे, त्याचाच दास होणे, त्याशीच मैत्री करणे व आपले तनु, मन, धन वगैरे सर्व  
परमेश्वरास अर्पण करणे; याप्रमाणे क्रमानेच भक्तीचे नऊ प्रकार समजावे. तात्पर्य, परमेश्वराचे  
माहात्म्य पूर्ण जाणून परमेश्वरावर अत्यंत दृढ प्रेम असणे हे भक्तीचे मुख्य तत्त्व आहे.

याप्रमाणे नियम पांच प्रकारचे सांगितले. आतां हठयोगप्रदीपिका इत्यादि ग्रंथांत ' १ तप,  
२ संतोष, ३ आस्तिक्य, ४ दान, ५ ईश्वरपूजन, ६ सिद्धांतवाक्यश्रवण, ७ लज्जा, ८ मति,  
९ जप व १० होम; ' याप्रमाणे दहा नियम सांगितले आहेत; यांपैकी १ तप, २ संतोष,  
३ ईश्वरपूजन व ४ जप हे चार तर सूत्रकारांनी सांगितले आहेत; बाकी सहा नियम राहिले  
त्यांचा अंतर्भाव या पांच नियमांतच होतो; यामुळे सूत्रास न्यूनता नाही. तथापि थोडेसे त्या  
सहांचे येथे विवेचन करितो,—

१ आस्तिक्यः—ईश्वराच्या अस्तित्वाबद्दल जो दृढ निश्चय, त्याला आस्तिक्य झण-  
तात. पहा, उंच पर्वतांचीं शिखरे, मोठमोठे वृक्ष, जणू परमेश्वराकडे बोट दाखवून ईश्वराचे  
अस्तित्व स्पष्ट करिताहेत. सर्पाप्रमाणे नद्या धांवत असतां धबधब्याचे ठिकाणीं होणारा  
त्यांचा शब्द, समुद्राची गंभीर गर्जना, तसाच पावसाळ्यांत होणारा मेघांचा गडगडाट इत्या-  
दि हे बहिःस्थ झालेल्या नास्तिक लोकांच्या कानांत दौडी पिटवून प्रभूचे अस्तित्व जाहीर  
करिताहेत. विस्तीर्ण आकाशांत प्रकाशित असणारे असे चंद्र, सूर्य, तारे इत्यादि, आपणांस  
निर्माण करणाऱ्या कारागिरांचे कुशलत्व व अस्तित्व स्पष्ट प्रकाशित करिताहेत. मातेच्या  
गर्भांत असणाऱ्या प्राण्यांचे पोषण करण्याने व उत्पन्न झाल्याबरोबर त्याला पिण्याकरितां  
दुधाची तयारी करून ठेवण्याने भगवंताचे अस्तित्व सहज एखाद्या अज्ञ प्राण्याच्या देखील  
ध्यानांत येण्याजोगे आहे. याप्रमाणे ' परमेश्वर सर्वत्र आहे ' अशा दृढ निश्चयास आस्तिक्य  
झणतात. हे ईश्वरभक्तीने होतें.

२ दानः—गरीब मनुष्याला आपल्या शक्तीप्रमाणे अन्नवस्त्र देणें यास दान झणतात.

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३३ ॥

योगाला साधक जे अहिंसा इत्यादि, त्यांस तर्क झणतात. आणि त्यांच्या विरुद्ध (प्रतिकूल) जे हिंसा इत्यादिक, त्यांस वितर्क झणतात. या हिंसा इत्यादिक वितर्काची पीडा होऊं लागली झणजे याचे प्रतिपक्षी जे अहिंसा इत्यादिक, त्यांची चित्तांत भावना करावी झणजे त्या हिंसादि वितर्कापासून कांहीं पीडा न होतां योग लवकर सिद्ध होतो.

वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका

मृदुमध्याधिमात्रा दुःस्वाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ॥ ३४ ॥

पूर्वी सांगितलेले हिंसादिक वितर्क हे प्रथम १ स्वतः केलेले, २ दुसऱ्याकडून 'कर, कर' असे झणून करविलेले व ३ दुसरा करीत असतां त्याला 'बरें आहे, बरें आहे' असे संमत देऊन झालेले, याप्रमाणे तीन प्रकारचे आहेत. पुनः ते तीन प्रकारचे वितर्क लोभ, क्रोध व मोह ह्या तीन कारणांनीं प्रत्येक तीन तीन प्रकारचे होतात. झणजे मांस, चामडें वगैरेंच्या लोभानें, 'ह्यानें माझा अपराध केला' असें समजून क्रोधानें व 'देवता इत्यादिकांची तृप्ति झाली असतां मला मोठा धर्म घडेल' असें समजून मोहानें, हिंसादिक तीन तीन प्रकारचे होतात.

जे ह्या ठिकाणीं सत्पात्रास दिलें असेल तोच धर्म परलोकीं उपयोगी पडेल. आपण स्वतः क्लेश भोगून अतिथि अभ्यागताचा सत्कार करावा, कधीही विन्मुख जाऊं देऊं नये. सर्व प्राण्यांला आपणापासून अभय असणें, हें सर्वांत मुख्य दान आहे. अभयदानाची बरोबरी कोणतीही दानें करूं शकत नाहीत. हें अहिंसाव्रतानें होतें.

३ सिद्धांतवाक्यश्रवणः—'देह आणि जगत् अनित्य व क्षणभंगुर आहेत; आणि परमात्मा नित्य व अविनाशी आहे.' या अभंग सिद्धांताचा अपरोक्ष बोध अंतःकरणांत पूर्ण ठसूं देणें; हें सिद्धांतवाक्यश्रवणाचें रहस्य आहे. हें श्रवणभक्तीनें होतें.

४ मतिः—अनेक प्रकारच्या सांसारिक सुखमय पदार्थांत तसेंच स्वर्गादि वैभवांत लोभ न ठेवणें, तशीच मनाची चंचलता सोडून देऊन जनाचा उपहास धीरानें सहन करून कल्पनारहित होणें. अशा बुद्धीस मति झणतात. हें अपरिग्रह वगैरेंपासून होतें.

लज्जाः—उगीच लोकांच्या लाजेनें जे पुरुष साधूची व गुरूची श्रद्धापूर्वक भक्ति करीत नाहीत त्यांना निर्लज्ज मनुष्य झणावें अर्थात् वाईट गोष्टीविषयीं लाज धरणें व चांगल्या गोष्टी-विषयीं कोणाचीही लाज न बाळगणें. हें ईश्वरभक्तीनें होतें.

होमः—मनामुद्धां अकरा इंद्रियांची प्रवृत्ति त्यांच्या विषयांच्या ठिकाणीं न होऊं देतां ब्रह्माकडे करणें याला सात्त्विक होम झणतात. राजस वृत्तीचे पुरुष पशूंचा व फळादि-कांचा होम करितात; परंतु ज्ञानी लोक अंतर्दृष्टि करून विषयांचा इंद्रियांच्या ठिकाणीं, व त्यांचा अंतःकरणाच्या ठिकाणीं होम करितात, हें सर्व स्वाध्यायानें होतें.

ते हिंसादि-वितर्क पुनः आणखी मृदु, मध्य व अधिमात्र ( तीव्र ) अशा अवस्थाभेदांनी भ्रत्येक तीन तीन प्रकारचे आहेत; याप्रमाणें यांचे अनेक भेद आहेत. ' या वितर्कापासून परिणामी फल झटलें ह्मणजे अपरिमित नरकादि दुःख व अपरिमित भ्रंति व संशयरूप अज्ञान हें प्राप्त होणारें आहे. ' याप्रमाणें वितर्कांचें स्वरूप, कारण व फल वगैरे भेद जाणून त्यांमध्यें असणाऱ्या दोषांचें मनांत वारंवार चिंतन करणें याला प्रतिपक्षभावना असें ह्मणतात. या प्रतिपक्षभावनेनें ' हिंसादि हे अगदीं त्याज्य आहेत ' असा पक्का बुद्धीचा निश्चय होऊन ते नाहींतसे होतील. ते नाहींतसे झाले ह्मणजे अहिंसा इत्यादिक निर्विघ्नपणें सिद्ध होतात.

**अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥ ३५ ॥**

अहिंसा इत्यादिकांचें फल सांगतात,—त्यांत जो हिंसा न करण्याचा अभ्यास करितो, त्याचा अभ्यास पूर्ण झाला ह्मणजे मग त्याजवळ असणारे जे सर्प, नकुळ इत्यादिक परस्पर स्वभावतांच द्वेषी असणारे खरे परंतु त्यांचा मुद्धां मनांतील वैरभाव नाहींसा होतो.

**सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयित्वम् ॥ ३६ ॥**

सत्याच्या अभ्यासानें सत्याची सिद्धि झाली असतां वाचासिद्धि प्राप्त होते; ह्मणजे यज्ञ, याग इत्यादि कर्मांचें फल, तीं केल्यावांचून मुद्धां केवळ त्याच्या भाषणानें ( आशीर्वादानें ) दुसऱ्यास प्राप्त होतें; मग त्याला प्राप्त होईल यांत नवल नाहीं.

**अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ॥ ३७ ॥**

चोरी न करण्याचा दृढ निश्चय करणाऱ्या योग्याला इच्छामात्रेंकरून सर्व दिव्य-रत्नांची प्राप्ति होते.

**ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ ३८ ॥**

जो ब्रह्मचर्य राखण्याचा दृढ अभ्यास करितो त्याला त्यापासून सिद्धि झाली असतां मोठें विलक्षण सामर्थ्य प्राप्त होतें; ह्मणजे अणिमादि सिद्धि प्राप्त झाल्यामुळें त्यानें शिष्याला उपदेश केला असतां तत्काल फलद्रूप होतो.

**अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः ॥ ३९ ॥**

कोणत्याही वस्तूचा संग्रह करावयाचा नाहीं, असा जो दृढ अभ्यास करितो त्याला त्यापासून सिद्धि झाली असतां त्या योग्याला भूत, भविष्य व वर्तमान असें सर्व प्रकारचें ज्ञान प्राप्त होतें; आणि ' पूर्वजन्मी मी कोण होतों, कोणत्या स्थितीत होतों, म्यां काय केलें ' इत्यादि जाणण्याची त्याला इच्छा झाल्यास तें सर्व त्याला चांगल्या रीतीनें समजतें.

**शौचात्स्वाङ्गुगुप्सा परैरसंसर्गः ॥ ४० ॥**

याप्रमाणें यमांच्या सिद्धी सांगितल्या; आतां नियमांच्या सिद्धी सांगतात,—जो बाह्य-

शुद्धि ( स्वच्छता ) राखण्याचा नित्य दृढ अभ्यास करितो, त्या योग्याने आपल्या शरीराच्या कारणाचा व स्वरूपाचा विचार केला असता त्याला आपल्या स्वतांच्याच अवयवांचा वीट येतो; मग तो दुसऱ्याच्या शरीराशी संबंध कोटून ठेवणार !

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रतेन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ॥ ४१ ॥

आभ्यंतरशुद्धीचा पूर्ण अभ्यास केल्यापासून चित्ताच्या ठिकाणी असणाऱ्या रजोमलांचा व तमोमलाचा नाश होऊन अंतःकरण निर्मल होतें. याचप्रमाणे मनाची प्रसन्नता झणजे सत्वांशाचा उत्कर्ष होतो; पुढे क्रमानेच चित्ताच्या वृत्ती इकडे तिकडे न फांकतां तें एकाग्र होतें; इंद्रियांस आपल्या विषयांकडे जाऊं न देतां ठिकाणीं आवरून धरितां येतें. इतक्या गोष्टींचें साधन झाल्यामुळे ' आत्मा कोणता व अनात्मा कोणता ' अशी विचार करण्याची योग्यता ( शक्ति ) येते.

संतोषादनुत्तमसुखलाभः ॥ ४२ ॥

जो नेहमी संतोषवृत्तीने राहण्याचा दृढ अभ्यास करितो त्याच्या सर्व प्रकारच्या तृष्णा ( आशा ) क्षीण होऊन सत्वाचा उत्कर्ष झाल्यामुळे त्याला पराकाष्ठेचें सुख प्राप्त होतें; तें इतकें की, त्या सुखापुढें स्वर्गसुख, किंबहुना इंद्रपद इत्यादि मुद्दां तुच्छ आहे असें त्याला वाटतें.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ॥ ४३ ॥

तपाचें उत्तम रीतीने अनुष्ठान करणाऱ्या योगाच्या चित्ताचा अविद्या इत्यादि क्लेशरूपी मल धुऊन जाऊन शरीराला अणिमादिसिद्धि व इंद्रियांना दूरचा व अत्यंत सूक्ष्म पदार्थ ग्रहण करितां यावा अशी सिद्धि प्राप्त होते.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ॥ ४४ ॥

ज्यानें स्वाध्यायाचा अभ्यास पूर्ण केला आहे अशा योग्यानें आपल्या मनास वाटेल

सू० ४२ टी०-१

बुद्धिसत्त्व हें स्वाभाविक सात्विक आहे, झणून सुख हें ह्याचा स्वभावच आहे; करितां ज्या वेळेस तें तमोमलानें आच्छादित होतें त्या वेळेस त्याचा स्पष्टपणा होत नाही. संतोष-नियमाचें नीटरीतीनें पालन केलें असतां तृष्णाक्षय सिद्ध होतो. ज्यायोगानें तमोमल दूर होऊन बुद्धिसत्त्वाचें स्वाभाविक शांतिमुख प्रकट होतें. तें विषयरहित असतें; कारण, त्या सुखाची सिद्धि विषयांच्या स्वाधीन नाही. झणूनच हा असा शांतिमुखाचा स्वाभाविक उत्कर्ष पाहून महाभारतांत महाराज ययातीनें छटले आहे,—' जें कांहीं विषयांपासून होणारें सुख आहे व जें कांहीं मोठें दिव्य सुख आहे; तें तृष्णाक्षयापासून होणाऱ्या सुखाची सोळाव्या हिशानेंही बरोबरी करूं शकत नाही.



त्या इष्टदेवतेच्या मंत्राच्या जप विधीप्रमाणे केला असता त्यापासून ती इष्टदेवता त्याला प्रसन्न होऊन प्रत्यक्ष दर्शन देते; व तिच्याबरोबर त्या योग्याचे संभाषण वगैरे होतें.

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ॥ ४५ ॥

ईश्वरप्रणिधानाचें स्वरूप पूर्वी ( स० सू० २३ त ) सांगितलें आहे; त्या रीतीने ईश्वराची निस्सीम भक्ति केल्याने समाधि सिद्ध होतो. याप्रमाणे ह्या नियमांच्या सिद्धि होत. हीं फलें सांगण्याचें कारण असें कीं, या यमनियमांचा अभ्यास उत्तमरीतीने अवश्य केला पाहिजे; नाहीतर योगसिद्धि होणार नाही.

स्थिरसुखमासनम् ॥ ४६ ॥

ज्यायोगानें स्थिरता प्राप्त होऊन मनास सुख वाटतें अशा बसण्यास आसन ह्मणतात. तें पद्मासन वगैरे भेदांनीं अनेक प्रकारचें आहे. तात्पर्य, जेव्हां आसन न हालणारें व सुखकारक होतें तेव्हां ते योगाचें अंग होतें.

सू० ४५ टीप:-१

ईश्वराचे ठिकाणीं आवेशित आहे चित्त ज्याचें अशा योग्याला केवळ भक्तीनेच योगसिद्धि होते. याचें कारण स्पष्टच आहे; कारण कीं, जशी ध्यानांत प्रत्ययाची एकतानता होते, त्याप्रमाणे भक्तीमध्ये सुद्धां एकवस्तुविषयता असल्यामुळे समाधिसिद्धि होऊं शकते. भक्तिप्रधान वादी असें ह्मणतात कीं, 'सुख पुरुषार्थ असल्यामुळे दुःखानें अगदीं रहित व जिल्म कांहीं मर्यादा नाही अशी सुखधारारूप प्रेमभक्तिच पुरुषार्थ आहे.

आसन. ( हें योगांतील तृतीयाङ्ग होय. )

सू० ४६ टीप:-१

बाह्यासनविवरण:-बाह्यासनाचे नियम असे आहेत कीं, सर्वांखालीं प्रथम दर्भासन, त्यावर मृगासन, त्यावर कंबलासन असें असावें. तें अति उंच नसावें व अति नीच नसावें. पुंनः चाळविण्याचा प्रसंग येऊं नये असें स्थापावें. शरीर सरळ करून बसावें. नजरेसमोर कोणताही अन्य पदार्थ नसावा. छाती, मान व डोकें हे तीन भाग ज्याचें उन्नत असें शरीर समतोल आसनावर ठेवून मनासहवर्तमान आपलीं इंद्रियें एकाग्र करून नेहमीं एकांतीं एकटेंच बसून निराकांक्ष आपले मनोव्यापार निःसंग निराहार ह्मणजे इंद्रियव्यापार जिंकून अंतःकरणाच्या शुद्धीकरितां योगाभ्यास करावा. दृढ प्रयत्नानें इकडे तिकडे न पाहतां डोळे अर्धे मिटून नासिकेच्या अग्रभागीं दृष्टि ठेवावी. आपलें मन आत्मैकनिष्ठ करावें; ह्मणजे मनासहवर्तमान इंद्रियें एकाग्र करून ओंकाररूपी नौकेंत बसून मध्यें मध्यें भय उत्पन्न करणाऱ्या ( योगनिरूपी ) नद्या विद्वानानें तरून जाव्या.

हठयोगाचा 'आसन, कुंभक, चित्र, मुद्राकरण व नादानुसंधान याप्रमाणे अभ्यासाचा क्रम समजावा.

ज्याच्या योगानें शरीर स्थिर राहून सुख प्राप्त होतें अशा बसण्यास आसन ह्मणतात. तीं दोन प्रकारचीं आहेत; शारीर आणि बाह्य. त्यांत शारीर आसनेंही जितक्या प्रा-

ण्यांच्या जाती आहेत तितक्या प्रकारचीं अर्थात् ८४ चौऱ्याशीं लक्ष आहेत. त्या सर्वांचे भेद एक भगवान् शिव जाणतात. त्यांतून मनुष्याला साधण्याजोगीं अशीं ८४ चौऱ्याशीं आसनें शिवांनीं सांगितली आहेत. त्यांचा अनुवाद आसनप्रकरणांत हठयोगप्रदीपिका व गैरे ग्रंथांनीं चांगला केला आहे. या चौऱ्याशीं आसनांत मुद्धां १ सिद्धासन, २ पद्मासन, ३ सिंहासन व ४ भद्रासन, हीं चार; तशींच. १ वीरासन, व स्वस्तिकासन हीं दोन मिळून सहा आसनें मुख्य आहेत. त्यांचें स्वरूप येणेंप्रमाणें,—

१ सिद्धासनः—डाव्या पायाची टाच गुदा आणि लिंग यांच्या मधल्या भागांत ठेवून व उजव्या पायाची टाच लिंगाच्या वरच्या भागावर ठेवून आपली हनुवटी हृदयाजवळ धरून दृष्टि भुवयांच्या मध्यभागी ठेवावी. जसा झाडाचा नुसता सोट निश्चल असतो त्याप्रमाणें सर्व इंद्रियांना वश ठेवून अगदीं स्थिर राहावें; याला सिद्धासन ह्मणतात. 'हें मोक्षाचें द्वार खुलें करणारें आहे' असें योगी लोक सांगतात. अशा बसण्यानें शरीर समतोल राहतें, श्वासोच्छ्वास बरोबर चालतात, देहाला श्रम न होतां पुष्कळ वेळपर्यंत बसवले जातें. वृत्ति स्थिर राहते आणि रक्ताभिसरण सारखें झाल्यानें शरीर निरोगी राहतें. यालाच कांहीं संस्थाभेदानें कोणी वज्रासन, कोणी मुक्तासन व कोणी गुप्तासन असेंही ह्मणतात.

२ पद्मासनः—दोन्ही मांड्यांवर दोन्ही पावले ठेवून उजव्या हातानें उजव्या पायाचा आंगठा व डाव्या हातानें डाव्या पायाचा आंगठा बळकट धरून व हृदयाजवळ हनुवटी लाऊन नाकाच्या शेंड्यावर स्थिर दृष्टि ठेवावी. याला पद्मासन ह्मणतात. हें सर्वमान्य आहे. यायोगानें झोप येत नाही आणि शरीर सारखें राहिल्यामुळे श्वास बरोबर चालतो; व वृत्ति स्थिर होऊन शरीरांत रक्ताचा प्रवाह बरोबर चालत असल्यामुळे शरीर निरोगी राहून आळस येत नाही.

३ सिंहासनः—अंडाच्या खालीं शिवण असते तिच्या डावीकडे उजव्या पायाचा घोंटा व तिच्या उजवीकडे डाव्या पायाचा घोंटा ठेवून दोन्ही मांड्यांवर दोन्ही हात, बोटें पसरून ठेवावे. आणि तोंड उघडें ठेवून जीभ बाहेर काढावी. तसेंच मोठ्या सावधपणानें दृष्टि नासिकाप्रीं ठेवावी. यामें सिंहासन ह्मणतात. हें सर्व योग्यांला मान्य आहे.

४ भद्रासनः—अंडाच्या खालीं शिवणीच्या डावीकडे डाव्या पायाचा घोंटा व तिच्या उजवीकडे उजव्या पायाचा घोंटा ठेवून तशींच जवळ आलेलीं दोन्ही पावले दोन्ही हातांनीं बळकट जकून धरून ठेवावी. याला भद्रासन ह्मणतात. यापासून सर्व व्याधि दूर होतात.

५ वीरासनः—एक पाय एका मांडीवर ठेवून दुसरा पाय दुसऱ्या मांडीवर ठेवला असतां वीरासन होतें. ह्याचेंच अर्थ केलें ह्मणजे अर्धासन होतें. यायोगानें दृष्टि स्थिर होते. पहिलवान लोकांना एकदम हत्यारबंद होण्यास ह्या आसनानें मोठा जोर सांपडतो.

६ स्वस्तिकासनः—जांघ (जांघाड) व मांड्या यांच्यांमध्ये दोन्ही पावले ठेवून शरीर सरळ करून सुखानें बसणें ह्याला स्वस्तिकासन ह्मणतात.

प्रयत्नश्चैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ॥ ४७ ॥

शरीराचा नो स्वभावतां व्यापार चालत असतो तो प्रयत्न होय. तो प्रयत्न सैल सोडला असतां ह्मणजे आसनांतील व्यापारावांचून इतर हात, पाय इत्यादिकांचें हालणें चालणें वगैरे बंद ठेवण्याचा अभ्यास केला असतां आणि ज्यानें मस्तकावर पृथ्वी धारण केली आहे अशा अत्यंत स्थिर अनंतप्रभूचे ( शेषाचे ) ठिकाणीं चित्त एकाग्र केलें असतां तदाकार वृत्ति होते व त्यायोगानें देहाभिमान सुटून आसनापासून कांहीं क्लेश वाटत नव्हत. व तेंच आसन योगाच्या उपयोगी पडतें.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ ४८ ॥

आसनाचा जय झाला असतां त्यापासून, शीत उष्ण, भूक तहान, इत्यादि जीं दोन-दोनांचीं जोडणीं ( जुळीं ) आहेत त्यांपासून पीडा होत नाही.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ ४९ ॥

आसन स्थिर व सुखकारक झाल्यानंतर समाधीच्या अभ्यासास आरंभ करावा. त्याला मुख्य साधन प्राणायाम आहे. प्राणायामाचें साधारण स्वरूप ह्मणजे बाहेरच्या वायूची आंत ( पोटांत ) जाण्याची गति रोकून धरणें व पोटांतील वायूच्या बाहेर जाणा-च्या गतीस प्रतिबंध करणें याप्रमाणें आहे. प्राणायामशब्दाचा अर्थ, प्राणवायूला स्वा-धीन ठेवणें असा आहे.

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः ॥ ५० ॥

पूर्वसूत्रांत प्राणायामाचें सामान्य लक्षण सांगितलें. आतां उघड समजण्याकरितां प्राणायामाचे विभाग करून दाखवितात,—पोटांतील वायु बाहेर सोडणें याला श्वास व रेचक असें ह्मणतात; तसाच बाहेरचा वायु आकर्षण करून पोटांत सांठविणें याला प्रश्वास व पूरक असें ह्मणतात; आणि वायु आंत कोडून ठेवणें यास कुंभक असें ह्मणतात; कारण तो कुंभांत ( घागरींत ) भरलेल्या पाण्यासारखा शरीरांत शांत व निश्चल राहतो ह्मणून. या-प्रमाणें श्वास, प्रश्वास व कुंभक या तीन भेदांनीं प्राणायाम तीन प्रकारचा झाला. पुनः हा तीन प्रकारचा प्राणायाम देश, काल व संख्या यांच्या संबंधानें दीर्घ असून सूक्ष्म होतो असा दृष्ट आहे. तो कालादिकांच्या संबंधानें विचार असा,—श्वासोच्छ्वास सोडतांना जो वायूचा प्रवाह चालत असतो तो नाकापासून बारा बोटांपर्यंत वगैरे रीतीनें चालावा; एका काडीच्या टोंकास कापूस अडकवून ती काडी नाकापुढें धरावी ह्मणजे जेथपर्यंत श्वासाची गति चालत असेल तेथपर्यंत कापूस हालेल पुढें हालणार नाही; व त्यावरून तो किती चालत आहे हें समजेल. हा बाह्य वायूचा देशविचार झाला. आतां पूरक व कुंभक यांचा तर शरीराच्या आंतच पायांपासून मस्तकापर्यंत देश आहे; तेथें मुंगीच्या स्पर्शप्रमाणें स्पर्श

होतो; त्यावरून त्याच्या देशाविषयी अनुमान होतें. ह्रस्व स्वर उच्चारण्यास, जो काल लागतो त्यास मात्रा असें ह्मणतात. श्वास किंवा प्रश्वास हा छत्तीस मात्रांपर्यंत चालवावा; हा कालविचार होय. आणि प्राणायाम अमुक इतक्या वेळा केला; हे श्वासप्रश्वास मिळून पहिला उद्धात झाला. याप्रमाणें उद्धात मोजण्यांत जो संख्येचा उपयोग करावयाचा तो संख्या-विचार समजावा. उद्धात ह्मणजे बेंबीच्या देंठापासून वायूला प्रेरणा होऊन त्याचें मस्तकास जाऊन आपटणें. याप्रमाणें देश, काल व संख्या ह्यांस प्राणायाम अधिकाधिक व्यापूं लागला ह्मणजे तो दीर्घ व त्याची व्याप्ति कमी कमी होऊं लागली ह्मणजे तो सूक्ष्म समजावा.

सू० ५० टीप:-१

**प्राणायाम.** ( हें योगांतील चतुर्थोक्त होय. )

**स्वरोदय** ( नाडीवर्णन ).

‘या शरीरांत प्राण हा मुख्य आहे;’ असें भगवान् व्यासानेंही ब्रह्मसूत्रांत दुसऱ्या अध्यायाच्या चौथ्या पादांत सांगितलें आहे. ह्मणूनच शिवस्वरोदयांत देवी पार्वतीनें भगवान् शिवास प्रश्न केला कीं, ‘हे देवदेव, महादेव ! या संसारसागरांतून तरून जाण्यास साहाय्य करणारें व सर्व कार्यसिद्धि करणारें असें कोणतें साधन आहे ?’ त्याचें उत्तर शिवानें असें दिलें कीं, ‘हे देवि ! प्राणच मुख्य साधन आहे. प्राण हाच सर्वांचा मित्र व सखा आहे. प्राणासारखा दुसरा बंधु खरोखर कोणी नाही’ इत्यादि.

या शरीरांत धार्यादिक ( शरीराचें रक्षण करणें इत्यादिक ) जे व्यापार चालतात ते सर्व प्राणाच्या स्वाधीन आहेत. जसा जीवंत असतांना तसा मरणानंतर मुद्रां गमनागमनांत प्राण अतिवाहक होतो. ही प्राणापानरूप जीवनाचा समस्त इंद्रियांची वृत्ति आहे. याच-प्रमाणें सांख्यकारिकेंत ईश्वरकृष्णानें सांगितलें आहे.

प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान असे पांच, यांची अधिष्ठानदेवता वायु असल्यामुळे प्राण इत्यादिकांसही वायुच ह्मणतात. हे मुख्य प्राणाचें वैशेषिक कार्य आहे, ज्या योगानें प्राण पंचवृत्ति असा स्मृतींत व्यवहार केला आहे. हा वृत्तिभेद कार्यभेदामुळे आहे. प्राणवृत्ति उच्छ्वासादि करणारा तो प्राण; अर्वाग्वृत्ति निःश्वासादि करणारा तो अपान; या ( प्राण आणि अपान या ) दोहोंच्या संधीमध्ये राहणारा व वीर्यवत्कर्महेतु तो व्यान; ऊर्ध्ववृत्ति उत्क्रांत्यादिहेतु तो उदान; आणि समरस करणार तो समान. याप्रमाणें मनो-वत् प्राण पंचवृत्ति आहे. ‘मनुष्याच्या नाभिस्थानाच्या जवळ मूलकंद आहे तेथून बहामुस हजार बांध्या निघून सर्व देहांत व्यवस्थेनें पसरल्या आहेत.’ याप्रमाणें अथर्ववेदाच्या प्रश्नो-पनिषदांत सांगितलें आहे. त्यांत भगवती कुंडली शक्ति जी सर्पाकार ( सर्पाप्रमाणें वेढा घालून )

बसली आहे तिच्यावर दहा आणि तिच्या खाली दहा अशा मुख्य नाड्या स्थित आहेत; व दोन दोन आडव्या गेल्या आहेत. याप्रमाणे मुख्य चोवीस नाड्या झाल्या; त्यांत दहा प्राणवाहक आहेत त्या प्रधान आहेत. त्यांचीं १ इडा, २ पिंगला, ३ सुषुम्ना, ४ गांधारी, ५ हस्तिनिह्वा, ६ पूषा, ७ यशस्विनी, ८ अलंबुषा, ९ कुहू आणि १० शंखिनी; अशीं नांवे आहेत. त्यांत पहिल्या तीन अगदी मुख्य आहेत. त्यांत इडा वाम (डाव्या) भागांत, पिंगला दक्षिण- (उजव्या) भागांत व मध्यदेशांत सुषुम्ना आहे; ती तालूचा भेद करून ब्रह्मद्वारांत जाऊन पोहोचली आहे. गांधारी डाव्या डोळ्यांत, हस्तिनिह्वा उजव्या डोळ्यांत; पूषा उजव्या कानांत, यशस्विनी डाव्या कानांत; अलंबुषा तोंडांत, कुहू लिंगांत आणि शंखिनी मूलस्थानांत आहे. याप्रमाणे शरीराच्या द्वारांचा आश्रय करून दहा नाड्या राहिल्या आहेत. त्यांत इडा, पिंगला व सुषुम्ना ह्या प्राणमार्गांचा आश्रय करून राहिल्या आहेत. ते प्राण वर सांगितल्याप्रमाणे प्राण, अपान, व्यान, उदान व समान असे पांच आहेत. तसेच नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त आणि धनंजय हे पांच उपप्राण आहेत. त्यांत प्राण हृदयांत राहतो; अपान गुदस्थानांत, समान नाभिस्थानांत, उदान कंठस्थानांत आणि व्यान सर्व शरीरांत आहे. नागवायूने उद्गार (ढेंकर) येतात. कूर्म नेत्रांचे उन्मीलन (उघडणे) करितो, शिंका आणणारा कृकल आणि जांभई आणणारा देवदत्त आहे. धनंजय हा सर्व शरीरांत व्यापलेला आहे; तो मरणानंतर मुद्धा कांहीं वेळ शरीर सोडीत नाही.

शमदमयुक्त पुरुषाने जो प्राणसंचार होतो तो इडा, पिंगला व सुषुम्ना यांनी होतो असे समजावे. इडा वामभागांत आहे व तिच्यांत चंद्र आहे. पिंगला दक्षिणभागांत आहे आणि तिच्यांत सूर्य आहे; आणि सुषुम्नेत हंस व साक्षात् भगवान् शिव वास करितो.

कंदाच्या अग्रापासून मोठ्या वेगाने निघालेला प्राण हृदयगत जीवास आश्वासन देऊन इडा व पिंगला यांच्या मार्गांनी जेव्हां बाहेर निघतो त्या वेळेस 'ह' असा ध्वनि होतो. तो हकार शिवरूप सूर्य आहे; आणि सकार हा शक्तिरूप चंद्र आहे ह्मणून शाहाण्याने सौम्य कार्य चंद्रस्वरावर, उग्र कार्य सूर्यस्वरावर व भक्तिमुक्तिफल देणारे कर्म सुषुम्नेमध्ये करावे.

शुक्लपक्षांत आधी चंद्र आणि कृष्णपक्षांत आधी सूर्य अशा क्रमाने प्रतिपदेपासून तीन तीन दिवस चंद्र व सूर्य यांचा उदय बलिष्ठ होतो. चंद्र आणि सूर्यस्वर क्रमाने शुक्ल व कृष्णपक्षांत प्रत्येक अडीच घटिका वाहतात. याप्रमाणे चोवीस आवृत्त्या साठ घटिकांत (एक अहोरात्रांत) होतात. ह्या प्रत्येक आवृत्तीच्या अडीच घटिकांत पंचतत्त्वे वहात असतात; तीं अशीं,— 'पहिले वायुतत्त्व, दुसरे अग्नितत्त्व, तिसरे भूमितत्त्व, चवथे जलतत्त्व आणि पांचवे आकाशतत्त्व,' याप्रमाणे. या रीतीने पांच तत्त्वे दर अडीच घटिकांस वहात असतात. त्यांत विधीप्रमाणे अभ्यास करते वेळीं प्रथम तत्त्वसंख्या, दुसरा व्यास-

मंघि, तिसरें स्वरचिह्न, चवथें स्थान, पांचवा त्यांचा वर्ण, सहावा प्राण, सातवा स्वाद आणि आठवा प्रकार गतिलक्षण आहे, त्यांचा अनुभव येतो. या सर्वांचें खरें तत्त्वज्ञान होण्याकरितां षण्मुखी मुद्रा कराव्या. त्या याप्रमाणें,—दोन्ही कानांत हातांचे दोन्ही अंगुठे घालून दोन्ही नाकपुड्यांवर दोन मधलीं बोटे ठेवून दोन डोळे व तोंड यांवर बाकीचीं बोटे ठेवावी. याप्रमाणें छिद्रें बंद करण्याला षण्मुखी मुद्रा क्षणतात. या मुद्रांचा विधीप्रमाणें अभ्यास झाला असतां रंगाचें भान होतें. त्यांत पिवळा रंग पृथ्वीचा, पाण्याचा पांढरा, तेजाचा आरक्त, वायूचा निळा आणि आकाशाचा चित्रविचित्र वर्ण असतो. कोणतें तत्त्व प्रकट झालें हें समजण्याकरितां मुचविणारी एक आकृति आहे; ती अशी,—एक स्वच्छ कांशाचा आरसा घेऊन त्यावर श्वास सोडावा; त्यांत चतुष्कोण, अर्धचंद्र, त्रिकोण, वर्तुल आणि बिंदु, या आकारांवरून क्रमानें पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाशतत्त्व यांचा उदय झाला असें समजावें.

त्याप्रमाणेंच श्वास वाहत असतां नाकपुड्यांच्या खालीं वर कोणत्याही ठिकाणीं न लागतां मध्येंच जेव्हां वहात असेल तेव्हां पृथ्वीतत्त्व जाणावें. नाकपुड्यांच्या खालीं जेव्हां वहात असेल तेव्हां जलतत्त्व, वरच्या भागाला जेव्हां स्पर्श करीत असेल तेव्हां अग्नि, वांकड्या गतीनें वहात असेल तेव्हां वायु आणि आंत संचार करीत असेल तेव्हां आकाशतत्त्व जाणावें. अग्नि दोन्ही खांद्यांत राहतो, वायु नाभिमूलांत, पृथ्वी गुदामध्यें, उदक पायांच्या शेवटीं, आणि मस्तकांत आकाश आहे. पृथ्वीचा स्वाद मधुर, पाण्याचा तुरट, तेजाचा तीक्ष्ण ( तिखट ), वायूचा आंबट आणि आकाशाचा सर्वरस आहे. वायुतत्त्व आठ बोटे, पृथ्वी बारा बोटे, जलतत्त्व सोळा बोटे, तेज चार बोटे व आकाश मोकळें वाहतें.

पिवळा वर्ण, हलके चालणार, हनुवटीपर्यंत खालीं वर न लागतां मध्य स्थितीनें वाहणार, किंचित् उष्ण, हा पार्थिव वायु होय. खालीं वाहणार, शीघ्र गमन, थंड आणि सोळा बोटे परिमाण, हा उदकवायु होय. पाण्याच्या भोंवऱ्यासारखा चालणार, अतिशय उष्ण, आणि चार बोटे उंच वाहणार हा तैजस वायु होय. कांहीं थंड, कांहीं उष्ण, काळ्या रंगाचा, वांकडा तसाच आठ बोटे वाहणारा जो श्वास तो वायुश्वास जाणावा. जो वायु कडू, ज्यांत सर्व रस मिश्र आहेत, तो आकाशश्वास समजावा. या तत्त्वांच्या विशेष धर्मांचा अनुगम ( ज्ञान ) याप्रमाणें जाणावा.

### अथ भावना.

**पृथ्वीतत्त्वः**—रंग पिवळा, आकार चौकोन, स्वाद मधुर, मध्यस्थानांत वाहणार, परिमाण बारा बोटे, बीज 'लं', देवता ब्रह्मा, स्थान, कटी ( कंबर ) आहे. याप्रमाणें भावना करणाराच्या अंगाळा सुगंध, शरीराची कांति सान्यासारखी व देहाला हलकेपणा वाटतो.

**जलतत्त्वः**—श्वेतवर्ण, अर्धचंद्राकृति, तुरट, सोळा बोटे वाहणार, बीज 'वं', देवता विष्णु, स्थान नाभि आहे. याप्रमाणें भावना केली असतां भूकतहान सहन होऊन पाण्यांत बुडणें वगैरे पीडा होत नाही.

**अग्नितत्त्वः**—आरक्तवर्ण, त्रिकोण, ऊर्ध्वगामी ( वर गमन करणारें ), उष्ण आणि चार बोटे वाहणारें आहे. बीज 'रं,' देवता रुद्र, आणि स्थान हृदय आहे. अशी भावना केली असतां भीमाप्रमाणें जठराग्नि प्रदीप्त होऊन अग्नितापात्री पीडा होत नाही.

**वायुतत्त्वः**—नीलवर्ण, वर्तुल, अम्ल, वक्रगति, चपल आणि आठ बोटे वाहणारें आहे. याचें बीज 'यं', देवता ईश्वर आणि स्थान कंठ आहे. भावनेपासून पक्ष्याप्रमाणें उडण्याची शक्ति प्राप्त होते.

**आकाशतत्त्वः**—वर्ण, आकार, स्वाद आणि प्रवाहाची गति अगदी अस्पष्ट असल्यामुळे तें निष्प्रकार आहे. बीज 'हं,' भावना करणाराला त्रिकालज्ञान व ( वि० सू० ४९ त सांगितलेल्या ) अणिमादि सिद्धी प्राप्त होतात.

या प्रकारचीं पंचतत्त्वे अडीच घटकांत 'पृथ्वी पंनास पळे, उदक चाळीस पळे, अग्नि तीस पळे, वायु वीस पळे आणि आकाश दहा पळे;' याप्रमाणें वाहतात. एक रात्र व दिवस मिळून साठ घटिका, त्यांत चंद्र व सूर्य या दोहोंचे सहा सहा मिळून बारा फेरे होतात. त्यांचे लग्नाप्रमाणें बारा विभाग आहेत; त्यांत वृषभ, कर्क, कन्या, वृश्चिक, मकर आणि मीन हीं सहा लग्ने चंद्राचीं आहेत; आणि मेष, सिंह, कुंभ, तुला, मिथुन आणि धनु हीं सहा सूर्याचीं लग्ने समजावीं. त्यांत धनिष्ठा, रोहिणी, ज्येष्ठा, अनुराधा, श्रवण, अभिजित, उत्तराषाढा, हीं ७ सात नक्षत्रे पृथ्वीतत्त्वाचीं आहेत. पूर्वाषाढा, आश्लेषा, मूल, आर्द्रा, रेवती, उत्तराभाद्रपदा आणि शततारका हीं सात नक्षत्रे जलतत्त्वाचीं आहेत. भरणी, कृत्तिका, पुष्य, मघा, पूर्वा, पूर्वाभाद्रपदा आणि स्वाती हीं सात नक्षत्रे तेजस्तत्त्वाचीं आहेत. विशाखा, उत्तरा, हस्त, चित्रा, पुनर्वसु, अश्विनी आणि मृग हीं सात नक्षत्रे वायुतत्त्वाचीं आहेत.

याप्रमाणें नाडीज्ञान तसेंच तत्त्वज्ञान गुरुपासून विधिपूर्वक समजून घेतलें पाहिजे; कारण, सर्व शुभाशुभ कार्यांचा विवेक तत्त्वज्ञानानें होऊं शकतो. ह्मणूनच स्वरोदयांत देवी पार्वतीनें शिवास प्रश्न केला कीं, 'हे देवाधिदेवा, शंकरा! स्वरापासून त्रिकालज्ञान कसें होतें हें मला सांगा?' शिव सांगतात; 'हे पार्वती! भूत, भविष्य व वर्तमान या तीन काळांत जयादिक शुभ व पराजयादिक अशुभ यांचें ज्ञान स्वरोदयाच्या ज्ञानानेंच होतें; यास दुसरा उपाय नाही. तत्त्वावरच शुभाशुभ कार्य, जय, पराजय, सुमिश्र, दुर्मिश्र हे होतात.

तत्त्व हे त्रिपद ( कालत्रयाश्रय ) आहे, असे ज्ञानी पुरुष सांगतात. तत्त्व अनुकूल होते झणूनच श्रीरामचंद्रास जय मिळाला; अर्जुनासही उत्तम तत्त्वामुळेच जय मिळाला; आणि कौरवांस तत्त्व प्रतिकूल होते झणून त्यांचा सर्वस्वी नाश झाला.

याप्रमाणे तत्त्वविचार व नाडीवर्णन शिवस्वरोदय वगैरे ग्रंथांत सविस्तर केले आहे; त्याचा संक्षेपरूपाने आणखी थोडासा अन्य ग्रंथाधारे विचार प्रतिपादन केला असतां अभ्यास करण्याला बरीच विशेष माहिती होऊन योगसाधनास पुष्कळ साहाय्य होईल. त्यांत प्रथम नाडीविषयी विचार सांगतो,-

**सूर्यप्रवाहः**—उजव्या बाजूच्या नाडीस पिंगला, यमुना, सूर्यस्वर वगैरे अनेक नावे आहेत. उजव्या नाकपुडीतून श्वास जेव्हां पूर्ण रीतीने वाहतो तेव्हां त्यास सूर्यप्रवाह चालला असे समजावे. कठिन व क्रूर अशा विद्यांचे पठन किंवा अध्यापन ( दुसऱ्यास शिकविणे ), स्त्रीसंग, वेश्यागमन, मोठ्या नावेत ( जहाजांत ) बसणे, दुष्टकृत्य, मद्यपान, वीरसंत्रादिकांची उपासना, विह्वल करणे, देशनिध्वंस, शत्रूस विष देणे, शास्त्राभ्यास, गमन, शिकार, जनावरे विकणे, विटा, दगड, लांकडे, रत्न यांचे घर्षण आणि दुसरीं दारुण कृत्ये हीं सर्व सूर्यप्रवाह ( पिंगला नाडी ) सुरू असतां करणे प्रशस्त आहे. यंत्र, तंत्र, किला व पर्वत यांवर चढणे; धूतक्रीडा, चोरीचा अभ्यास करणे, हत्ती, घोडे, रथ इत्यादि वाहनं सिद्ध करणे; व्यायाम, मारण, उच्चाटन, षट्कर्म, यक्षिणी, यक्ष, वेताल, विष आणि पिशाच यांचे निवारण करणे; गाढव, उंट, रेडा इत्यादिकांवर व हत्ती, घोडे यांवर बसणे; नदीतून तरून जाणे; तीव्र औषधे व लिहिणे हीं कृत्ये दक्षिणनाडीवर करणे प्रशस्त होय. मारण, मोहन, स्तंभन, द्वेष, उच्चाटन, वशीकरण, प्रेरण, आकर्षण, क्षोभ, दान, क्रय, विक्रय, प्रेतांचे आकर्षण, शत्रुनिग्रह, हातांत खड्ग धारण करणे, वैज्याशीं युद्ध, भोग, राजदर्शन, भोजन व स्नान या कर्मास पिंगला नाडी प्रशस्त होय. भोजनाने अग्नि मंद करणे, स्त्रियांचे वशीकरण व शयन हे सर्व सूर्यस्वरावर केल्यास सिद्ध होतील यांत संशय नाही. सायंकाळीं दैवयोगाने जर सूर्यप्रवाह नसला तथापि मध्यरात्री प्रवृत्त झाला असतांही शुभप्रद होतो. जवळच्या युद्धास सूर्य जयप्रद होय. सूर्यप्रवाह चालू असतां आपल्यावर चालून आलेल्या शत्रूचा जय होतो. सूर्यनाडी वाहत असतां दक्षिणेस व पश्चिमेस उभे राहून युद्ध केले असतां निश्चयाने जय मिळतो. जर संग्रामकालीं सूर्यस्वर वाहू लागला तर हल्ला करणाराला देव, दैत्य व मनुष्ये यांच्या युद्धांत जय प्राप्त होतो. कोणी पृच्छक ( प्रश्न करणारा ) दक्षिणभागी उभा राहून ज्याविषयी प्रश्न करील तर त्याच्या मुखांतून निघालेली किंवा ज्याच्या विषयी तो पुसत आहे त्याचीं नामाक्षरे सम कीं विषम हे पहावे. विषम असल्यास जय व सम असल्यास पराजय होतो. पृच्छक जर सूर्यस्वरावर युद्धप्रश्न करील तर युद्ध होईल. दक्षिणस्वरांत प्रथम अमितत्त्व असून पुढे जर आकाशतत्त्व प्रकट होईल



तर सर्व वस्तूंचा संग्रह करावा; कारण दोन महिन्यांत सर्व वस्तूंची महागाई होते. श्वास पि-  
गला नाडींत वाहत असतां जर दूत वामभागी उभा राहून रोगप्रश्न करील तर त्या रोगास  
साक्षात् शंकरही त्राता ( रक्षण करणारा) असला तरी तो मरण पावेल. वायूचा रोध करून  
सूर्य आहे तोपर्यंत झणजे सर्व दिवसभर सूर्यस्वर बंद ठेवावा; आणि सूर्यास्त झाल्यावर सूर्य-  
स्वर चालू करावा. अशा अभ्यासाने मनुष्य पुष्कळ दिवस वांचतो. दिवसां सूर्यस्वर निवारण कर-  
ण्याचा अभ्यास करणारा मनुष्य योगी होतो यांत संशय नाही. पुष्कळ स्वरशास्त्रवेत्ते असे  
झणतात की, 'दिवसां चंद्रस्वर व रात्री सूर्यस्वर चालत असल्यास दीर्घ आयुष्यांत कांहीं  
विघ्न येत नाही.' हा सिद्धांत कितीएक गोष्टींनी आधुनिक विद्वानांच्या शोधाशी पुष्कळ  
अंशी मिळत आहे. कारण, हल्लीचे तार्किक ज्ञानी असे सांगतात की, 'वनस्पतीतून नेहमी  
'कॉर्बोनिक' हवा बाहेर निघत असते व त्या (वनस्पती) 'ऑक्सिजन' हवा ग्रहण करित अस-  
तात.' आतां येथे आपला सूर्यस्वर उष्णतायुक्त आहे त्यामुळे त्याचा गुण 'ऑक्सिजनाला' झणजे  
प्राणवायूला मिळतो, आणि चंद्रस्वर शीतल असल्यामुळे त्याचा स्वाभाविक गुण 'कॉर्बो-  
निक' हवेमध्ये मिळतो. यावरून असे स्पष्ट होते की, प्रातःकालापासून ते सायंकालपर्यंत सूर्याची  
उष्णता वगैरेच्या योगाने आपणांला 'ऑक्सिजन' हवा मिळते; आणि रात्रीच्या वेळी फारकरून  
आपल्या पोटांत 'कॉर्बोनिक' हवा विशेष जाते, झणून आपला कधीतरी दिवसां सूर्यस्वर  
चालत असला तर, आपल्या शरीरांतल सूर्यस्वराच्या उष्णतेबरोबर अधिक बाहेरच्या  
सूर्याच्या उष्णतारूपी 'ऑक्सिजन' हवेचा आपल्या हृदयांत संग्रह झाल्यामुळे हृदयाला  
विकार उत्पन्न होऊन व्याधीची उत्पत्ति होईल. झणून दिवसां जर चंद्रस्वर चालत असला  
तर सूर्याच्या 'ऑक्सिजन' रूप हवेला आपल्या हृदयांतून निघणाऱ्या थंडीने 'कॉर्बोनिक'  
हवेने कांहीं थंड पाडून दुसरी अधिक आणखी वनस्पतीपासून निघणाऱ्या 'कॉर्बोनिक'  
हवेचा आपल्या हृदयांत संग्रह केल्याने आपले हृदयस्थान निर्विकार होते. याचप्रमाणे जर  
रात्री आपला चंद्रस्वर चालला तर त्या थंड हवेशी वनस्पतीची 'कॉर्बोनिक' थंड हवा  
मिसळल्याने आपल्या हृदयस्थानांत विकार उत्पन्न होतो. आतां रात्रीच्या 'कॉर्बोनिक'  
हवेबरोबर वनस्पतीची 'कॉर्बोनिक' हवा मिसळली आहे, आणि त्या वेळेस जर आपली  
सूर्यस्वररूपी ऑक्सिजन हवा आपल्या शरीरांतून श्वासद्वारे बाहेर निघेल तर अशक्तपणा  
न येतां कोणत्याही प्रकारचा विकार हृदयास होणार नाही. यावरून आपले पूर्वीचे दूरदर्शी  
ज्ञानी जे सांगतात की, 'दिवसां चंद्रस्वर व रात्री सूर्यस्वर चालविल्याने आयुष्याची वृद्धि  
होते,' हे त्यांचे झणणे अनुभवशीर असून सर्वथा निःसंशय खरे आहे; असे सिद्ध होते.

**चंद्रप्रवाहः**—डाव्या बाजूच्या नाडीस इडा, गंगा, चंद्रस्वर वगैरे अनेक नांवे आहेत. डाव्या  
नाकपुडीतून जेव्हां श्वास पूर्ण रीतीने वाहतो, तेव्हां त्यास चंद्रप्रवाह चालला असे समजावे. चंद्रप्र-

वाहू चालत असतां त्या वेळीं स्थिरकर्म, अलंकार, दूरदेशगमन, आश्रम, धर्मशाला, मंदिरे, वस्तूंचा संग्रह, हीं कृत्ये करणे प्रशस्त आहे. विहीर, आड व तलाव बांधणे, स्तंभप्रतिष्ठा (मुहूर्तावर घराचा खांब उभा करणे किंवा मुहूर्तमेढ), यात्रा, दान देणे, लग्न, वखालंकार धारण करणे, शांति-कर्म, पौष्टिक, दिव्य औषधि, रसायने, आसजन व स्वामी यांचे दर्शन, मैत्री करणे, व्यापार, धान्यसंग्रह हीं कामे इडा नाडी चालू असतां करणे प्रशस्त होय. गृहप्रवेश, सेवा करणे, शेतकी करणे, बीज पेरणे, संधि (तह करणे), बाहेर गमन करणे, विद्यारंभ, बंधुदर्शन, मौंजी, मोक्षशास्त्रारंभ, धर्म, दीक्षा, मंत्रसिद्धि, कालविज्ञान व सूत्र यांचे अध्ययन, हत्ती, घोडे, गरडे, ह्यशीं वगैरे घरी आणणे, काल व व्याधीची चिकित्सा करणे, स्वामीस बोलावणे, हीं कर्मे चंद्रनाडीवर करणे शुभ होत. नवीन हत्ती व घोडा यांवर बसणे, हत्ती व घोडे यांस बंधन करणे, परोपकार, ठेवा पुरून ठेवणे, गायन, वाद्य व नृत्य यांस आरंभ, नृत्यशास्त्राचा विचार करणे, नगरांत किंवा गांवांत प्रवेश, तिलकधारण करणे व शेत विकत घेणे इत्यादि कर्मे इडानाडी पूर्ण वाहत असतां करावीं. दुःख, शोक, विपाद, ज्वर, मूर्च्छा यांचा प्रतिकार करणे, आसजन व स्वामी यांच्याशीं संबंध करणे अन्न इत्यादिक व लांकडे यांचा संग्रह करणे चंद्रनाडीवर शुभकारक आहे. स्त्रियांचीं हस्तिदंत इत्यादिकांचीं भूषणे (जुडे, फण्या वगैरे), पाऊस पडण्याकरितां अनुष्ठान, गुरुपूजा, अनेक प्रकारचीं विषे बाहेर पाडणे आणि योगाभ्यासादिक कर्मे हीं कृत्ये इडा नाडीवर केलीं असतां सिद्ध होतात; परंतु त्या नाडींत वायु, तेज व आकाश हीं तत्त्वे वर्ज्य करावीं. हीं वर सांगितलेलीं कृत्ये दिवसां किंवा रात्रीं केलीं तरी सिद्ध होतात. सकाळीं प्रारब्धयोगाने जरी चंद्र नसला तरी मध्याह्नीं प्रवृत्त झाला असतांही शुभ होतो. तात्पर्य, सर्व शुभकार्यांत चंद्रनाडी प्रशस्त आहे. युद्धाच्या वेळीं जर चंद्रस्वर असेल तर चालून आलेला शत्रु स्वाधीन होऊन ठिकाणीं असलेल्या वीरास जय प्राप्त होतो. दूर युद्ध करण्यास चंद्र शुभ होय. चंद्रनाडी वाहत असतां पूर्वेस व उत्तरेस उभे राहून युद्ध केलें असतां निश्चयाने जय प्राप्त होतो. वामनाडी चालू असतां प्रयाण करूं नये; शत्रु जिंकील. वाहनावर चढतांना प्राणवायु आकर्षण करून घ्याच्या डाव्या भागी पाय देऊन चढावे ह्मणजे सर्व कार्याची सिद्धि होते. कोणी प्रश्न करणारा जयाविषयी प्रश्न करील तर त्याच्या तोंडांतून निघालेली प्रश्नाक्षरें किंवा ज्या-विषयी तो पुसत आहे त्याची नामाक्षरें विषम कीं सम हें पहावे; सम असल्यास जय व विषम असल्यास पराजय होतो. पृच्छक जर चंद्रस्वरावर युद्धप्रश्न करील तर तह होईल. चैत्रशुक्ल-प्रतिपदेस आणि दक्षिणायन व उत्तरायण लागतें त्या दिवशीं प्रातःकाळीं चंद्रस्वर चालू असून त्यांत जर पृथ्वी, उदक व वायू हीं तत्त्वे चालू असलीं तर धान्याचे सुभिक्ष होईल; व त्यांत तेज व आकाश हीं तत्त्वे चालत असलीं तर दुर्भिक्ष व घोर भय प्राप्त होईल.

श्वासवायु चंद्रनाडीत असतां पृच्छक सूर्यस्थानी उभा राहून ज्या रोग्याविषयी प्रश्न करील तो शेंकडों वैद्यांनी औषध दिलें तरी वांचणार नाही. आकाशापासून चंद्रस्त्राव होऊन देह-रूपी कमळ प्रफुल्लित होतें; याकरितां चंद्राचा आश्रय करून कर्मयोगाचा अभ्यास केला असतां अमर होतो. रात्री चंद्र निवारण करण्याचा अभ्यास करणारा मनुष्य योगी होतो यांत संशय नाही.

सोमवार, बुधवार व शुक्रवार या दिवशीं प्रातःकाली (विष्टान्यावरून उठते वेळेस) चंद्रनाडी चालत असली तर तो दिवस शुभ जाणावा; व जर सूर्यनाडी असली तर तो दिवस आपणांस अशुभ असें जाणावें. त्याप्रमाणेंच रविवार, गुरुवार, मंगळवार व शनिवार या दिवशीं प्रातःकाली जर सूर्यनाडी असली तर तो दिवस शुभ होय; व चंद्रनाडी असली तर आपणांस अशुभ असें जाणावें. तसेंच ज्या दिवशीं चंद्रनाडी शुभ सांगितली असतां त्या वेळेस जर सूर्यनाडी चालू झाली; किंवा ज्या वेळेस सूर्यनाडी शुभ सांगितली असतां त्या वेळेस चंद्रनाडी चालू झाली; याप्रमाणें सतत सात दिवस सारखें चाललें असतां आपण आजारी पडूं; किंवा आपली धनहानि होईल; अथवा आपल्या कुटुंबांत कलह तरी उत्पन्न होईल, असें जाणावें.

**सुषुम्नाप्रवाहः**—ज्या वेळेस आपला श्वास दोन्ही नाकपुड्यांनीं सारख्या वेगानें वाहतो किंवा क्षणभर डावीकडे व क्षणांत उजवीकडे वाहतो तेव्हां त्यास सुषुम्ना, शांभवी, मध्यमार्ग, ब्रह्मरंध्र, महापथ, श्मशान, शून्यपदवी इत्यादि अनेक संज्ञा आहेत. क्षणभर डावीकडे, क्षणांत उजवीकडे, याप्रमाणें सुषुम्नाप्रवाह चालत असतां कोणतेंही शुभकार्य करूं नये. सुषुम्नानाडीच्या ठिकाणीं कालरूपी अग्नि नेहमीं प्रज्वलित आहे; तो विषाप्रमाणें कार्यांरिभास वर्ज्य होय; कारण त्यावर केलेल्या सर्व कार्यांचा नाश होतो. जेव्हां क्रम उल्लंघन करून पुरुषाच्या नाड्या वाहत असतात, तेव्हां त्या मनुष्यास अशुभ फल आहे असें जाणावें. तशीच ज्याची नाडी क्षणांत डावीकडे आणि क्षणांत उजवीकडे वाहते, त्यासही संकट आलें असें जाणावें. तेव्हां सर्व विपरीत फल प्राप्त होतें. जेव्हां दोन्ही नाडींचा संचार चालू असतो तेव्हां त्यास विषयुक्त असें ज्ञानी ह्मणतात; याकरितां या दोन्ही प्रकारच्या सुषुम्नास्वरावर क्रूर व सौम्य अशीं दोन प्रकारचीही कृत्यें करूं नयेत; कारण, तीं निष्फळ होतात. जीवित्त, मरण, प्रश्न, लाभ, अलाभ, जय व पराजय या गोष्टी, विषम व विपरीत स्वर इत्यादि प्रसंगीं करूं नयेत. एक जगदीश्वराचें स्मरण व चिंतन करून नंतर योगाभ्यास इत्यादिक पारमार्थिक कृत्यें करावीं. जय, लाभ व सुख यांची इच्छा करणाऱ्या लोकांनीं या वेळेस परमार्थावांचून इतर कर्म करूं नये. सूर्यस्वरांत सुषुम्नानाडी वारंवार वाहत असतां शाप किंवा वर दिला तर तो सर्व व्यर्थ होतो, नाडीचें चलन होण्याच्या वेळीं व तत्त्वाचें चलन होतांना दान आदिकरून पुण्य-

कर्म करावी; दुसरे शुभ करूं नये. ज्या वेळेस विषमस्वराचा उदय असतो, तेव्हां कोणतेही कार्य मनांत आणूं नये. विषमस्वरावर जो प्रयाण करितो तो मरण पावतो; किंवा अनेक क्लेश त्यास प्राप्त होतात यांत संशय नाही. सम्मुख (समोरचा), डावीकडचा, आणि ऊर्ध्व चंद्र बलिष्ठ होय; आणि दक्षिणेकडे, खाली व पृष्ठभागी सूर्य बली होय. यावरून विद्वान् लोकांनी पूर्ण, रिक्त, या स्थानांचा चांगला विचार करावा. चंद्रस्वर वाहत असतां आलेला दूत ऊर्ध्वभागी, वामभागी आणि अधोभागी आल्यास शुभ जाणावा. तसेंच सूर्यस्वर चालत असतां पृष्ठभागी, दक्षिणभागी आणि खाली आलेला दूत शुभसूचक होय. अनादि, निष्क्रिय, निश्चल असा जो विषमसंधि ह्मणजे सुषुम्नास्वर तो परतत्त्व जें ब्रह्म त्याचे ठिकाणीं लीन होतो, त्यास संध्या असें स्वरज्ञानी पुरुष ह्मणतात. ते लोकप्रसिद्ध जो वेद त्याला वेद ह्मणत नाहीत; कारण, त्याचे ठिकाणीं वेदत्व नाही. तर ज्याच्या योगानें परमात्म्याचें ज्ञान होतें त्यास ते स्वरज्ञानी पुरुष वेद ह्मणतात. त्याचप्रमाणें ब्राह्मण ज्या दिवस व रात्री यांच्या संधीस संध्या करितात त्या संध्येस ते संधि ह्मणत नाहीत; तर विषमसंधिगत ह्मणजे सुषुम्नानाडीत असणारा प्राणच ते संधि ह्मणतात.

जो सुषुम्नारूपी श्वासाला आकर्षून शरीरांत स्थिर करितो अशा पुरुषाला परमपदाची प्राप्ति होते; आणि याप्रमाणें जो करित नाही त्यांचीं सर्व कृत्ये निष्फळ होतात. त्या वेळेस त्यानें केलेलीं कृत्ये त्यास मोठीं क्लेशदायक होतात. या प्रवाहाच्या वेळीं आपले आस व मित्र आपल्याशीं विरोध करून आपल्यावर कांहीतरी उगीच अपवाद ठेवून तिरस्कार करितात. तसेंच त्या वेळेस खरें तें खोटें ठरून भलताच परिणाम होतो. ह्मणून ह्या विद्येचे अनुभवी ज्ञाते असें सांगतात कीं, या प्रवाहांत जेवणखाण, बोलणें किंवा संकल्प वगैरे कांही-एक करूं नये. तात्पर्य हें कीं, कोणतेही कर्म करण्याची खटपट ह्या वेळेस करूं नये; फक्त एकाग्र-वृत्ति करून ज्ञान, ध्यान, संध्यादि नित्यकर्म, ईश्वरस्तुति, अतिथिपूजन वगैरे धर्मकृत्यें मात्र करावी; अथवा योगाम्यासी जो असेल त्यानें या वेळेस आपला श्वास शरीरांत स्थिर करून नाक, कान, डोळे वगैरे इंद्रियांची प्रवृत्ति विषयांकडे न जाऊं देतां एकाग्रचित्तानें आत्मज्योतींत निमग्न असावें. संसारसंबंधी कामें या वेळेस कांहीं एक करूं नयेत; कारण, त्यापासून महासंकटें व अनेक प्रकारचीं दुःखें प्राप्त होतात. याकरितां पूर्वीच्या महासमर्थ ऋषिलोकांनीं संधि ह्मणजे संध्येचे तीन काळ सांगितले आहेत. ते असे, —प्रातःकाळीं दोन्ही ( इडा व पिंगला ) श्वासांच्या संधीच्या वेळेस संध्या करून भगवंताचें ध्यान करावें; आणि नंतर चंद्रस्वर चालवावा. पुढें मध्याह्नसमयीं पुनः तशीच संध्या आणि ध्यान केल्यानंतर सूर्यस्वर चालवावा व भोजन करावें; पुढें चंद्रस्वर चालवून पाणी प्यावें. त्यापुढें संध्याकाळीं ह्मणजे सूर्यचंद्रांच्या संधीच्या वेळीं पुनः पूर्वीप्रमाणें संध्या व ध्यान करून रात्री सूर्यस्वर चालवावा. याप्रमाणें संध्येचे तीन काळ



भाग्यवान् आहेत; कारण, त्या समयी त्यांचे पूर्वीचे सर्व संकल्प थोड्या श्रमाने फल देणारे होतात. या योगाविषयी निष्काम भक्ति आणि ध्यान करणारे पुरुष दरिद्र्याचे श्रीमंत, मूर्खाचे पंडित व महायशस्वी होऊन जातात. पूर्वी जे पुरुष अतिनीच योनीत उत्पन्न झालेले असून अतिमहत्त्वाच्या परमपदाम प्राप्त होऊन ऋषि झाले; ते सर्व या गुप्तकृतीवर दृढ विश्वास ठेवून वागणारे होते झणून झाले असे पक्के समजावे. या योगांत भोजन व पान केले असतां मोठे भयंकर व अनर्थकारक व्याधि उत्पन्न होतात. गृहस्थ या योगांत स्त्रीसंग करील तर जो गर्भ राहील ते संतान नपुंसक होईल; किंवा एखाद्या वेळीं मृत्यु सुद्धा प्राप्त होईल; असे सांगितले आहे.

कालज्ञानाचें मूल सुषुम्ना आहे; कारण, सुषुम्नेला आरंभ करून ध्यानांत लीन झाल्यानंतर ज्या वेळेस हा प्रवाह बंद पडतो त्या वेळेस मनांत असे संकल्प उत्पन्न होतात कीं, 'अमुक क्रीडा अथवा अमुक साधनाने वाक्मिद्धि होऊं शकेल, अथवा अमुक प्रकारच्या समागमाने यथार्थ सत्ता बसू शकेल;' याप्रमाणें संकल्प स्वाभाविकरीतीनें आपल्या हृदयांत प्रकट होतात. अशा संकल्पांना ध्यानांत ठेवून वर्तन करणाऱ्या पुरुषाला स्वतांचा स्वभाव, बुद्धि, ज्ञान आणि शक्ति वगैरे सामर्थ्याचें ज्ञान उत्पन्न होतें; त्यावरून त्याच्या शरीर, मन वगैरेंची स्थिति आपोआप त्याला समजण्यांत येते. त्यावरून तो तसा पुरुष प्रत्येक संकल्पांत आपले गुणदोष काय आहेत हें जाणू शकतो. ही गुणदोषांची संपूर्ण परीक्षा केल्यामुळे तो आपला संकल्प कोणत्या रीतीनें, कोणत्या जागीं, कोणाबरोबर, कोणत्या प्रकारचा लाभ, अलाभ, सुख आणि दुःख वगैरे देऊं शकेल या सर्वांचें प्रत्यक्ष ज्ञान यथार्थरीतीनें दुसऱ्याला सांगू शकतो. या रीतीनें प्रथम आपलें स्वतःचें भविष्य जाणतो; नंतर आपल्या स्त्री, पुत्र आणि दुसरे संबंधी वगैरेंचें भविष्य जाणू शकतो. त्याचप्रमाणें पुढें अनुभवावरून आपला गांव, देश आणि सर्व पृथ्वीचें भविष्य जाणू शकतो. एवढेंच नाही तर शेवटीं सर्व ब्रह्मांडाचें सुद्धां भविष्य यथार्थ समजू शकतो; कारण, प्राण सर्व सृष्टीचें सत्य मूलतत्त्व आहे. त्या प्राणाचें यथार्थ स्वरूप लक्षांत आल्यामुळे वर सांगितलेले मोठे अद्भुत ज्ञान होऊं शकतें यामध्ये कांहीं आश्चर्य नाही; कारण, हृदयाकाशरूप गुहेंत आपला हंसरूपी प्राण सोहंरूपी आत्म्याच्या आकृतींत विराजमान झालेला असतो. आणि तो सोहंरूप आत्मा कुंडलीचक्रामधून सूर्य आणि चंद्र या दोन नाडींस प्रकट करितो. त्यांत सोहंरूपी आत्मा प्रजापतिरूपानें व्यापून राहिलेला आहे. आतां अन्नरूपी चंद्राचा भोक्ता सूर्यरूपी प्राण सांगितला आहे, यावरून हा बाहेरच्या ब्रह्मांडाचा जो सूर्य तो प्राण समजावा, आणि बाहेरचा चंद्र तो अपान समजावा. या अपानाचें स्वरूप या विश्वांत अन्न आहे, झणून अन्नरूपी चंद्राचा भोक्ता सूर्यरूपी प्राण सांगितला आहे. याव-

रून अशा गुप्त अर्थांत, सूर्य चंद्राचा आहार करितो, अथवा प्राण अपानाचा आहार करितो; असें सांगितलें. याचें तात्पर्य इतकेंच कीं, ह्या विश्वाच्या स्थावर, जंगम, जड, चैतन्य वगैरे सर्व आकृती अन्न अथवा चंद्र अथवा अपान यांच्या मानिल्या आहेत. त्याचप्रमाणें हा बाहेरचा सूर्य आणि आपला प्राण एकरूप झाल्यानें चंद्ररूपी अन्नाचा भोक्ता आपला प्राण-रूपी सूर्य सांगितला. ह्मणून चंद्राचा आहार सूर्य करितो, असें ह्मटलें. यावरून सोहंरूपी प्रजापतीची संकल्परूप जी आकृति त्याला संवत्सर ह्मणतात. त्याचे अवयव सहा ऋतु, ऋरा महिने, पक्ष, आठवडे, दिवस, प्रहर, घटिका, पळें, निमेष वगैरे सांगितले आहेत. ह्मणून पक्षांतील कितीएक दिवस सूर्याचे व कितीएक दिवस चंद्राचे मानिले आहेत; ते मागें सांगितले. यावरून ह्या विद्येचे अनुभवी ज्ञाते पुरुष असें सांगतात कीं, कोणी पुरुष सूर्यस्वरांत त्याच्या (सूर्याच्या) तिथी आणि त्याचे वार घेऊन जर उत्तरेस किंवा पूर्वेस गमन करील व तेथें यथार्थ पुरुषार्थ करील तर तो पुरुष जय, कीर्ति, मान, प्रतिष्ठा वगैरे मिळवून कार्यसंपादन करून परत येईल. याचप्रमाणें चंद्रस्वरांत त्याचे दिवस आणि वार घेऊन प्रयाण करून यथार्थ पुरुषार्थ करील तर त्यास शुभफल प्राप्त होईल; परंतु तो स्वर मार्गांत पालटून देण्याचा प्रयत्न अवश्य करावा; कदाचित् पालटलाच तर तेथेंच स्थिर होऊन पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें ध्यान, स्मरण वगैरे करावें. या काळयोगांत (सुषुम्नाप्रवाहांत) सूर्य तो दिवस आणि चंद्र ती रात्रि मानिली आहे; करितां दिवसां चंद्र व रात्रीं सूर्य याप्रमाणें नेहमीं नियमानें चालले तर आयुष्यांत कधीही विघ्न येत नाहीं. त्याकरितां प्रातःकाळ, मध्याह्न, संध्याकाळ आणि मध्यरात्र, यांशिवाय वार व तिथी यांच्या संयोगकाळाच्या भागांला सुषुम्नेचा काल मानिला आहे. याचवरून रात्रीचे तीन वाजल्यापासून तें सकाळच्या नऊ वाजेपर्यंत ६ सहा तासांना सत्ययुग मानिलें आहे; सकाळच्या नऊ वाजल्यापासून तें दुपारच्या तीन वाजेपर्यंतच्या ६ सहा तास काळाला त्रेतायुग ह्मणतात; तसेंच दिवसाच्या तीन वाजल्यापासून तें रात्रीच्या नऊ वाजेपर्यंतच्या ६ सहा तास काळाला द्वापरयुग ह्मणतात; आणि रात्रीच्या नऊ वाजल्यापासून तें रात्रीचे तीन वाजेपर्यंतच्या सहा तास काळास कलियुग अशी संज्ञा दिली आहे. यारीतीनें चार युगांची गणती एकाच दिवसांत केली आहे. याकरितां असें सांगितलें आहे कीं, गृहस्थानें सत्ययुगांत आणि त्रेतायुगांत स्त्रीसंग करूं नये; कारण, जो दिवसरूपी सूर्य तो प्राणाची आकृति मानिली आहे; करितां यांत विषयभोग करील तर त्यानें स्वतः आपल्या प्राणाचा घात केला असें अनुभवी ज्ञाते समजतात, कशामुळें तर तो दिवसरूपी सूर्याच्या अग्नीत आपल्या श्वासरूपी प्राणाचा होम करण्याची इच्छा करितो; अथवा सूर्याच्या अग्नीत देहाचा होम करूं इच्छितो. दुसरे असें सांगितलें आहे कीं, प्राणाचें मूळ जें हृदयकमळ त्यामध्ये सोहंरूपी आत्मा राहिला आहे; त्याची परिपक्व परमगतीची स्थिति कोणत्या रीतीनें प्राप्त केली जाईल त्याकरितां सोहंक्रिया दाखविली आहे; ती करावी. ती अशी,—



### सोहंक्रिया.

आपला प्राण हृदयस्थानांतून बाहेर निघून १२ बारा बोटांच्या अवकाशा-मध्ये गमन करितो, तेथे तो थोडा वेळ स्थिर राहून तेथून अपानरूप धरण करून पुनः हृदयकमळांत येऊन स्थिर राहतो. आतां हृदयांतून जो श्वास बाहेर येतो तो सूर्याप्रमाणे उष्ण असल्यामुळे त्याला सूर्यस्वर अथवा प्राण ह्मणतात. हा प्राण जेव्हां बाहेरून पुनः हृदयांत येतो, त्या वेळेस थंड झाल्यामुळे त्याला अपान अथवा चंद्रस्वर ह्मणतात. यावरून सूर्य अथवा प्राणवायु हृदयाला उष्ण करितो, ह्मणून तो भोजन केलेल्या अन्नाचे यथार्थरीतीने पाचन करितो. आतां अपानरूपी चंद्र ज्या वेळेस बाहेर निघून प्राणरूपी सूर्यात लीन होतो, त्या वेळेस हृदयकमळांत अनंत तत्त्वे, त्यांत मुख्यत्वेकरून साठ अथवा पांसष्ट तत्त्वे प्रकट होतात. या तत्त्वांत मन स्थिर केल्याने सुख अथवा दुःख यांपैकी कांहींच समजत नाही. त्याप्रमाणे प्राणरूपी सूर्यस्वर, अपानरूपी चंद्रामध्ये ज्या वेळेस लीन होतो त्या वेळेस पुनः जन्म व मरण यांचा संभव मुळीच राहत नाही. दुसरे असे, प्राणवायु जितक्या वेळपर्यंत बाहेर काढून पुनः स्थिर ठेवावा तितक्या वेळपर्यंत कल्पना राहत नाही; व सर्व भ्रांति दूर होते. अपान-स्वराला (चंद्रस्वराला) आंतमध्ये स्थिर ठेविल्याने परमपद प्राप्त होऊं शकते.

याप्रमाणे प्राण व अपानवायूच्या निरोधाने हृदयांत स्थिर राहिलेल्या अशा सोहंस्वरूपाचा साक्षात्कार होतो. तेणेंकरून आपले मन सर्व संकल्पांसहवर्तमान श्वासाबरोबर एकत्र मिळून गेल्याप्रमाणे होऊन त्या वेळीं मनांत राहिलेले पूर्वीचे गुप्त संकल्प सृष्टीविषयी प्राण आणि अपान या दोहोंची उदय आणि अस्तपणाची जी सर्व जगद्रूप क्रिया ती यथार्थपणे जाणू शकतात; त्या योगाने आत्मज्योतीत मनाची स्थिति दृढ राहते. तसेंच मन आणि प्राण या दोहोंपैकी जर एकाचा लय होईल तर दुसऱ्याचा सुद्धा लय होतो. याचप्रमाणे एकाचा उदय झाला असतां दुसऱ्याचा उदय होतो, आणि हे दोघे जर लीन झाले नाहीत, तर प्रत्येक इंद्रिय आपापल्या विषयांत प्रवृत्त होते. ह्मणून मन आणि प्राण ह्या दोघांची ऐक्यता झाल्याने मोक्षाची प्राप्ति होते; कारण, या दोघांचा लय झाल्याने ते दोघे आत्मज्योतीत स्थिर होतात. कशावरून तर मन आणि वायु हे दोघे एकाच रूपाने आहेत.

ज्या आधारचक्रांत मन लीन होते, त्याच आधारचक्रांत वायु सुद्धा लीन होतो. त्याचप्रमाणे जेथे वायु लीन होतो, तेथेच मन लीन होते; कारण, मन आणि पवन हे दोघे एकरूपच आहेत. त्यामुळे सोहंस्वरूपांत व्यापलेल्या श्वासाच्या सर्व नाड्यांना गुदा, नाभि, हृदय, कंठ, तालु आणि ब्रह्मरंध्र ह्या षट्चक्रांत गमन करण्याची शक्ति येते. त्या वेळीं प्राण आणि अपान यांच्या चलनवलनाच्या आधारावरून शरीराची स्थिति,



ज्ञान आणि नाड्या वगैरे बदलतात असे समजतें; त्यापुढें नाभिचक्राच्या मुळाशीं जें एक कुंडलीनांवाचें सर्पाकार चक्र आहे, त्याचा संबंध सोहमाच्या सर्व नाड्यांबरोबर राहिलेला आहे; त्यामुळे सोहमांत राहिलेला प्राण व अपान यांचा संचार प्रमाणपूर्वक सोहमाच्या ठिकाणीं वासना उत्पन्न करितो. सारांश इतकाच कीं, हें कुंडलीचक्र वासनारूपांतच राहिलें आहे. त्याकरितां हें वासनारूपी कुंडलीचक्र, चित्ताचा नाश झाल्याबरोबर नष्ट होतें.

चित्ताच्या वृत्तींचीं एक वासना आणि दुसरा प्राण अशीं दोन कारणें आहेत. ह्या दोघांतून एकाचा लय झाला असतां दुसऱ्याचाही लय होतो; ह्मणजे वासनेचा लय झाला असतां चित्त आणि प्राण ह्या दोहोंचा लय होतो; त्याचप्रमाणें प्राणाचा लय झाल्यानें चित्त आणि वासना या दोहोंचा लय होतो. त्याच रीतीनें चित्ताचा लय झाल्यानें प्राण आणि वासना या दोहोंचा लय होतो. या मूळतत्त्वाकरितां हठयोग्यांना प्राण आणि अपान या दोहोंच्या क्रियांच्या साधनाच्या वेळीं आसनाच्या दृढ अभ्यासानें कुंडलीचक्रास नियमानें चालवावें लागतें; कारण, ते जर तसें न करतील तर वायूचा कोप होऊन अनेक व्याधि उत्पन्न होतील; आणि योग सिद्ध होणार नाहीं. आतां दुसरें असें कीं, कुंडलीचक्राच्या आधारावर सर्व योग नीट रीतीनें होऊं शकतात; ह्मणून जेथपर्यंत कुंडली जागृत झाली नाहीं तेथपर्यंत योगाभ्यास व्यर्थ जातो. आणि ज्या वेळेस निजलेली कुंडली अनुभवी गुरूच्या प्रसादानें जागी होते, त्या वेळेस संपूर्ण षट्चक्रांचें भेदन होऊं शकतें, आणि तसें झाल्यामुळे ब्रह्मा, विष्णु व रुद्र अथवा उत्पत्ति, स्थिति आणि प्रलय या सर्वांचें छेदन होतें ह्मणजे त्याचा जाणपणा राहत नाहीं. अशी स्थिति झाली ह्मणजे श्वास, शरीराच्या बरगड्यांत प्रवेश करितो; त्यामुळे याला योगी लोक मेरुदंड असें ह्मणतात. ह्या मेरुदंडामध्ये ज्या वेळेस श्वास वर चढावयास लागतो, त्या वेळेस शरीरांतील पंचभूतांचा वर्ण एकेक प्रकट होत आहे असें समजतें. आणि श्वास गुदाचक्राला सोडून नाभिचक्रावर जातो, त्या वेळेस इंद्रियें आपापला विषय ग्रहण करण्याचा व्यापार सोडून देतात; त्यामुळे तीं स्थिर राहतात. त्यापुढें कुंडलीरूपी वासनिक चक्राच्या संबंधानें आपलें मन पूर्वीं दृढ झालेल्या भावनेच्या अनुसारानें स्वर्ग, मृत्यु आणि पृथ्वी यांच्या भिन्न भिन्न स्थानांमध्ये गमन करित आहे असें वाटतें; अथवा विरक्तपणाच्या दृढ भावनेनें नीति, सत्यता, ज्ञान आणि ध्यान वगैरेंचें वर्णन करित त्याची सत्य परीक्षा करण्याची किंवा दुसऱ्याला उपदेश करण्याची शक्ति त्याला येते. त्यापुढें जसजसा श्वास षट्चक्रांत वर चढत जातो, तसें तसें ज्ञान आणि मन वगैरेंची स्थिति पालटत जाते. नंतर ज्या वेळेस श्वास ब्रह्मरंध्रांत चढू लागतो, त्या समयीं सत्य धारणा होऊं लागते; परंतु एवढ्या स्थितीस पोहोचण्यास हठयोग्यांना अमुक अशा कांहीं नियमांप्रमाणें अत्यंत कठिन प्राणायाम करावे लागतात. कुंडलीचक्र प्रत्येक वेळीं नियमित न राहिल्यामुळे प्राणा-

च्या अंतसमयी उदानवायु स्वर्ग अथवा नरक वगैरे स्थानांची प्राप्ति करवितो. ती अशी,— हृदयकमळांतून निवून शंभर नाड्यांच्या मध्ये राहणारी व वर गेलेली जी मुष्मना नाडी, तिच्याही वर जाणारा जो उदानवायु तो पायापासून ते माथ्यापर्यंत फिरत असतो. त्याच्या योगाने तो कर्माप्रमाणे क्षणजे शुभकर्मापासून देवादिक पुण्यस्थानाच्या लोकांची प्राप्ति करवितो. तसेंच कधी जर पापरूप अत्यंत अशुभ कर्म केले असेल तर पशुपक्ष्यादिक अधमयोनीत वासनेच्या योगाने प्राप्त करवितो; आणि जर पाप व पुण्य कर्मे बरोबरच झालीं असतील तर मृत्युलोकास प्राप्त करवितो. परंतु कुंडली नियमित रीतीने चालवून श्वास ब्रह्मरंध्रांत नेल्याने तो ( उदानवायु ) परमपदाची प्राप्ति करवितो; याकरितां कुंडलीच्या कृतीविषयी कांहीं अधिक सांगणे अगत्याचें आहे. ते असे,—

हृदयस्थानांत कुंडलीचा संबंध पंचप्राणांबरोबर झाल्यामुळे कुंडलीच्या झोकाप्रमाणे प्राणवायु सर्व ठिकाणीं गमन करितो; परंतु कुंडलीचक्र जर आडवे पडले असेल तर प्राण आणि अपान हे दोघे एकत्र झाल्यामुळे उदानवायु वर चढतो व अपान खाली जातो; असे झाल्यामुळे जठराग्नि प्रदीप्त होतो, आणि त्यामुळे आपण केलेल्या आहाराच्या सत्वांशाला, कुंडली भिन्न भिन्न नाड्यांमध्ये प्रवेश करविते; त्यांत रक्ताच्या नाडीत रक्त जाते; वीर्याच्या नाडीत वीर्याचा संग्रह होतो; आणि जड पदार्थाचा संग्रह अपानवायु गुदाचक्रांत करवितो. याप्रमाणे कुंडलीकृतीने सर्व व्यवहार चालतात. क्षणून कितीएक अनुभवी योगवेत्ते सांगतात कीं, जो मनुष्य पाठ फिरवून, ताठ बसून व पोटाचा भाग बरगड्यांकडे दाबितो, त्या मनुष्याच्या मध्यभागांत पोहोचलेल्या शीतळतेचा नाश होऊन उष्णता उत्पन्न होते, आणि पोटाच्या आंतड्यांना लिपटून राहिलेला मळ सुटून गुदास्थानांत एक ठिकाणीं जमतो. पुढे मळ विसर्जन करण्याच्या वेळीं जर पोटाच्या भागाला जोराने दाबून ताठ बसले तर त्याचा मळ स्वच्छरीतीने बाहेर निवून जातो. परंतु याप्रमाणे न करितां श्वासाचा पोटांत मात्र संग्रह करून ठेविला तर त्याला व्याधि उत्पन्न होते. क्षणून अपानवायूला दाबून ठेवणारा क्षणजे पोटाच्या भागाला वर सांगितल्याप्रमाणे बरगड्यांबरोबर मिळवून देणारा अशा पुरुषाच्या सर्व स्नायूंमध्ये उष्णता आल्यामुळे शक्ति व निरोगीपणा स्वाभाविक रीतीने प्रकट होतो. त्याकरितां प्राण व अपान यांचे आवर्जन ( ग्रहण करणे ) व विसर्जन होण्याची गति नियमित राखावी, क्षणजे प्रत्येक श्वासोच्छ्वासाचा अति त्वरेने तोंडावाटे पोटांत प्रवेश होऊं द्यावा. परंतु त्या वेळेस पोटाला बरगड्यांशीं ( बरगड्यांत ) मिळवून देण्याचें विसरूं नये. त्यानंतर आंत शिरलेल्या श्वासास फार मंदगतीने कोणत्याही नाकपुडीवाटे बाहेर काढणे. याप्रमाणे सर्व श्वासाला बाहेर काढल्यानंतर थोडा वेळपर्यंत श्वास धेऊं नये; नंतर ज्या वेळेस प्राण गुदमूळ लागेल त्या वेळेस श्वासाला तोंडावाटे आंत घ्यावे. ह्या क्रियेला कागभुषंडी नांवाचा ऋषि पूर्णरी-

तीने जाणत होता, त्यामुळे तो अमर झाला असे सांगितले आहे. याचा सारांश इतकाच की, जो कोणी श्रद्धाळू पुरुष ही क्रिया यथार्थरीतीने करून वीर्याचे संरक्षण निरंतर करित राहतो, त्याला कोणत्याही व्याधीपासून उपद्रव होत नाही; कारण, अशा क्रियेने कुंडलीचक्र सरळ होऊन जाते, आणि त्यायोगाने सर्व प्राणवायूंची गति एकसारखी नियमाने चालते. अशा कृतीला अमरकृति मानिली आहे. याशिवाय अमरगतीचे प्राप्त करवून घेण्याचे दुसरे आणि कितीएक गुप्त प्रकार आहेत परंतु ते महायोगात्मेच मात्र जाणतात.

आपल्या हृदयस्थानांत व्यापून राहिलेल्या कुंडलीचक्रांत आपली वासना राहिली आहे, त्यामुळे त्या कुंडलीचक्रांत प्राणवायूंचे आगमन झाल्याने कुंडलीत व्यापून राहिलेली वासना हालते. ह्मणून ज्या प्रकाराने वासना हालवावी त्या प्रकाराने कुंडलीत स्फूर्ति (स्फुरण) उत्पन्न होते, त्यायोगाने त्याच प्रकारचा भास आपल्या चित्तांत पडतो; तो याप्रमाणे,—आपण जर कुंडलीत असणाऱ्या वासनेस मनन करण्याच्या भावनेने हालविली तर तत्काल मनाची उत्पत्ति होते. निश्चयाच्या भावनेने हालविली तर बुद्धि प्रकट होते. स्मृतीच्या भावाने हालविली तर चित्त प्रकट होते. सूक्ष्मतेच्या भावाने तर्क उत्पन्न होतो. अहंभावाने हालविली तर अहंकार आणि स्पर्शाच्या भावनेने वायु प्रकट होतो. कारण, अनेक दृढ झालेल्या भावनांमुळे वासनेत पंचतन्मात्र, देहचतुष्टय, चार अवस्था आणि अंतःकरणपंचक वगैरे दिसू लागतात. हे सर्व भाव पंचभूतांच्या भिन्न भिन्न आकृतींमध्ये भासतात. परंतु हे सर्व भाव मन आणि प्राण या दोघांच्या व्यवहारावर अवलंबून राहिलेले असतात. याविषयी छांदोग्य-उपनिषदांत सांगितले आहे की, अन्नाच्या जडभागापासून विष्टा होते, मध्यभागापासून मांस होते, आणि ह्या वामनिकभावापासून मन प्रकट होते, हे आपल्या अनुभवावरून खरे वाटते; कारण, लहान मूल जेथपर्यंत अन्न खात नाही तेथपर्यंत त्याच्या मनाचे यथार्थरीतीने बंधारण होत नाही. जर कधी कोणी एकाद्या साधारण पुरुषाने सुद्धा अन्नाचा आहार पुष्कळ दिवस केला नाही तर त्याचे मन लय होऊं पाहतें, (मन ठिकाणी राहत नाही,) ह्मणून याच्या बंधारणाकरितां पृथ्वीतत्त्वाची जरूर आहे. जळाच्या स्थूलभागापासून मूत्र उत्पन्न होते; त्याच्या मध्यमभागापासून रक्त आणि सूक्ष्मभागापासून प्राण प्रकट होतो. ह्मणून पाणी जर प्याले नाही तर प्राण नष्ट होतो. यावरून प्राण जलभूताची आकृति आहे. याचप्रमाणे अग्नीच्या जडभागापासून हाडे उत्पन्न होतात; मध्यमभागापासून चरबी अथवा मांस उत्पन्न होते; आणि सूक्ष्मभागापासून वाणी प्रकट होते. ह्मणून वाचा तेजभूताची आकृति आहे. सारांश हा आहे की, वाणी आणि प्राण वगैरे सर्व वस्तु पंचतत्त्वांच्या संयोगी क्रमावर आधार राखून असतात. त्यामुळे सोहंरूपी जीव ज्या वेळेस कुंडलीचक्रांत स्थिर होतो त्या वेळी सर्व प्राणवायु स्वाधीन होतात; त्याकरितां वासनांचा भाव ज्या वेळेस दृढतेने उत्पन्न

होतो, त्या वेळेस पंचतन्मात्रांच्या मार्गाने जगत् दिसू लागतें, त्यामुळे हें दिसणारें जगत् संकल्पमात्र आहे. आणि हा संकल्प बंद पडल्याने श्वासाची गति बंद पडते, आणि त्यामुळे सर्व प्राणवायु अंकल्पित भावांविषयी सिद्धि देऊं शकतात.

आतां मुख्य सिद्धी आठ आहेत; कोणी चौवीस सिद्धी ह्मणून सांगतात. यावरून सिद्धी, अगणित आहेत असें ह्मटले तरी चालेल. परंतु त्या सर्वांत अनुभवी योग्यांनीं मुख्य तीनच सिद्धी मानिल्या आहेत; त्यांत प्रथम संकल्पसिद्धि. ही गुप्त विद्येच्या ज्ञानाने प्राप्त होते. दुसरी प्राणसिद्धि आहे. इच्यांत प्रथम पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें अपानवायूला निरंतर दाबून ठेवून तोंडावाटे बाहेरच्या श्वासाचें पोटांमध्ये आकर्षण करावें, आणि मंदगतीनें नाकपुडीवाटे बाहेर सोडीत राहावें. आणि बाहेर श्वास सोडल्यानंतर जेथपर्यंत प्राण गुदमरूं लागला नाही तेथपर्यंत श्वास तोंडावाटे किंवा नाकावाटे मुद्धां ग्रहण करूं नये. याप्रमाणें अभ्यास झाल्यानें निरोगीपणा प्राप्त होतो. या दोन सिद्धींशिवाय तिसरी शौर्यसिद्धि मानिली आहे. इच्या योगाने गूढत्व प्राप्त होतें. शरीरांत गूढपणा प्रकट होण्याचें साधन असें आहे कीं, बाहेर काढिलेला प्राणवायु शरीरांत स्थिर करून पुष्कळ वेळ राखण्याचा अभ्यास ठेविल्यानें ती प्राप्त होते. ती, प्राणवायु शरीराच्या भिन्न भिन्न स्थानांत कसकशा रीतीनें स्थिर करावा याविषयी नियम दाखवून भिन्न भिन्न प्राण्यांना जितकी शक्ति प्राप्त होते; तिच्यापेक्षा पुष्कळ अद्भुत अशी शक्ति प्राप्त करविते. ती अशी कीं, एकादे प्रसंगीं प्रबल इच्छा-शक्तीच्या योगाने नुसत्या साधारण छडीनें मुद्धां मोठमोठे बलवान्, प्राणी स्वाधीन करितां येतात. ती कुंडलीमध्ये अनेक क्रिया करून भावना कल्पिते, त्यायोगाने वर सांगिल्याप्रमाणें शक्ति येते. आणखी असें कीं, कुंडलीच्या चलनवलनाच्या गतीवर जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति आणि तुरीया या चार अवस्थांचा आधार राहिलेला असतो. यांत जेव्हां प्राण आणि अपान या दोहोंच्या बरोबर समान अंतरांत कुंडली मध्ये येते, तेव्हां जाग्रत् अवस्था प्राप्त होते. ती कुंडली ज्या वेळेस डाव्या भागांत आडवी येते, त्या वेळेस चंद्रनाडी चालू होते, आणि जेव्हां उजव्या भागामध्ये येते त्या वेळेस सूर्यनाडी चालू लागते. परंतु ज्या वेळेस सुषुम्नानाडी चालू लागते, त्या वेळेस सर्व स्नायू मोकळे होतात; याकरितां योगी लोक श्वासाला आंत स्थिर करून गुदाचक्रास दाबून ध्यान करितात; त्यामुळे कुंडली मेरुदंडामध्ये गमन करूं लागते. त्यायोगाने तुर्यावस्था प्राप्त होते. ज्यांना ही माहिती नाही अशा साधारण मनुष्यानें सुषुम्नेला याप्रमाणें शरीरांत स्थिर न केल्यामुळे त्याच्या देहांत अनेक विकार उत्पन्न होतात. ही कुंडली वरच्याप्रमाणें तीन प्रकारचा विकार निद्रावस्थेंत मुद्धां उत्पन्न करिते. त्याचा प्रकार असा आहे कीं, रात्रीच्या वेळीं जेव्हां आपल्याला डावी बाजू दाबून निजावयाचें असतें, त्या वेळेस कुंडली उजव्या भागांत आडवी येते. त्यायोगाने सूर्यनाडी

चालू लागते; त्या वेळेस शांत, निर्विकार आणि सुखरूप अशी निद्रा येते. परंतु कुंडली ज्या वेळेस डाव्या भागांत आडवी येते; त्या वेळेस चंद्रनाडी चालण्यास आरंभ होतो. त्या वेळीं आपल्याला न समजतां शरीरामध्ये अपानाचे स्नायू उघडे राहिल्यामुळे शीतळता प्रकट होते. आणि आपणाला ज्या वेळेस उताणें निजावयाचें असतें, त्या वेळेस कुंडली त्रिकोणाकृति होते; त्या वेळीं सर्व स्नायूंची गति अडखळत चालते, त्यायोगानें श्वास दोन्ही नाकपुड्यांतून वाहू लागतो; त्यामुळे कंठांतील उदानवायु चलित होऊन स्वप्न पाडितो. त्यांत जर कधी चंद्रनाडी अधिक चालू लागली तर ब्रह्मरंध्राला शीतळता प्राप्त होऊन किर्तीएक प्रसंगी स्त्रीसंग केल्याचा भास होतो, त्यामुळे मगजांत असणाऱ्या वीर्याचा क्षय होतो. आतां कधी जर सूर्यनाडीचा प्रवाह अधिक चालू असला, तर ब्रह्मरंध्र उष्ण झाल्यामुळे श्वास या जगाची रचना दाखवितो. आतां कधी जर वरच्या दोन्ही नाड्या सारख्या चालू लागल्या तर मगजांतील बीर्य केवळ व्याधियुक्त होऊन गेल्यामुळे सर्व वासना चित्रविचित्र भावनायुक्त होऊन जातात. त्यामुळे या जगांत न पाहिलेल्या देखाव्याच्या विचित्र आणि आश्चर्यकारक कल्पना हृदयांतून आपल्या मनोमयचक्रांत प्रकट होतात; त्यामुळे दृढ झालेल्या संकल्पाप्रमाणें मन विलक्षण आकृति धारण करून तें संकल्पाची सृष्टि उत्पन्न करून दाखवितें. या सृष्टींत कोणाएक समयी दोन चार चंद्र, त्याचप्रमाणें पांच सात सूर्य, व रात्रीचा दिवस भामून आणि त्यांत मनुष्यप्राण्याच्या चित्रविचित्र आकृती दिसतात. या सर्वांचा सारांश एवढाच आहे कीं, कुंडलीच्या निरनिराळ्या चलनवलनांनीं प्राणवायूच्या गतींत फरक पडतो. ह्मणून पुष्कळ या गुप्तविद्येचे अभ्यासी कुंडलीला नेहमीं नियमित ठेवितात. त्यांत प्रथम ते जेव्हां श्वासाला आंत स्थिर करितात, त्या वेळेस थोडें वळून व ताठ बसून पोट आणि गुदा या दोन भागांला बळकट दाबतात, त्यामुळे अपानवायु गुदाच्या तळीं जाऊं शकत नाही; तर वर येतो. दुसरें असें कीं, ते या गुप्तविद्येचे अभ्यासी प्राणाला मुखावाटे बाहेर काढीत नाहीत; तर हलके हलके नाकावाटे काढितात. यायोगानें सर्व स्नायू आपापल्या जागेवर नियमित राहतात; कारण, तोंडावाटे श्वास सोडिल्यानें सर्व स्नायूंचें बळ कमी होऊन ते ढिले पडून जातात; ह्मणून अनुभवी लोक याप्रमाणें क्रिया नेहमीं करितात. साधारणवासनायुक्त अशा मनुष्याच्या मरणसमयी त्याचा श्वास तोंडावाटे किंवा गुदद्वारावाटे निवून जातो, त्यायोगानेंच त्याला लक्षचौन्याशीं योनींमध्ये त्या दृढ झालेल्या वासनांप्रमाणें भटकत फिरावें लागतें. पोटांत थंडी पोहोचल्यामुळे मलवृद्धि होत नाही, परंतु वायूची वृद्धि होते, आणि तेथें अपानवायूचा संग्रह झाल्यामुळे तो प्राणाच्या गतीचें आपल्याशीं ऐक्य करवितो, त्यामुळे समान आणि व्यान हे दोघे प्राणाबरोबर मिळून जातात. अशा रीतीनें पांच प्राण एकत्र झाल्यानें ज्ञातींत कफ दाढतो,

त्यामुळे नाकावाटे प्राण जात नाही, तर मुखावाटे जातो. अशा उलट क्रियेने मृत्यु तत्काल प्राप्त होतो. त्याकरितां या विद्येचा अभ्यास करणारे पुरुष सावध राहून श्वासाला मेरुदंडावर चढवितात, त्यामुळे काळाचे भय त्यांना मुळीच राहत नाही. त्याकरितां योगाभ्यासी पुरुष कुंडलीला निरंतर नियमित ठेवितात.

**कुंडलीची शक्ति:**—‘योगाभ्यासी निरंतर कुंडलीला नियमित ठेवितात’ झणून पूर्वी सांगितले; तर त्या कुंडलीला नियमित राखल्याने योग्याला काय काय लाभ होतात ते येणे-प्रमाणे,—

नाभिस्थानाध्ये राहिलेला जो सूर्य त्याचे आकर्षण केल्याने बाहेरच्या सूर्याचे आकर्षण होतें; त्यायोगाने (कुंडलीला यथार्थरीतीने मात्र चालविली पाहिजे ह्मणजे मग) योग्याला काळाचे सुद्धां भय राहत नाही. परंतु साधारण मनुष्य वरची क्रिया जाणत नाही त्यामुळे त्याची कुंडली जशी जशी हृदयचक्रांत आपली आपण जाऊं लागते तशी तशी त्याची आयुष्यमर्यादा कमी होत जाते. त्याची परीक्षा निरनिराळ्या चिह्नांवरून करण्यांत येते.

ही परीक्षा श्रीकृष्ण भगवानाने अर्जुनाला विराट्स्वरूपाचे दर्शन करवून नीट रीतीने दाखविली होती; त्यामुळे अर्जुनाला असे वाटले की, ‘आपला आत्माच सर्व ठिकाणी व्यापून राहिला आहे; अथवा सर्व विश्वाकृति, विराटांत राहिली आहे.’

आतां हे विराट्स्वरूप आपण कसे पहावे याविषयी थोडक्यांत सूचना अशी की,— प्रातःकाळी आणि सायंकाळी ज्या बाजूस सूर्य असतो त्या बाजूला आपली पाठ करून उभे रहावे. त्यानंतर ज्या बाजूला आपली छाया पडली असेल त्या छायेवर जेथे आपले मस्तक असेल त्या मस्तकाच्या मध्ये आपली स्थिर दृष्टि थोडक्यांत थोडकी निदान अर्ध्या तासापासून पावतासपर्यंत ठेवावी. पुढे डोळे न मिटतां त्या दृष्टीला निर्मळ आकाशामध्ये स्थिर करून एकसारख्या दृष्टीने पहावे; असे केल्याने आपला छायेचा सर्व देखावा केवळ पांढऱ्या आकाराच्या सर्व आकाशाच्या पोकळीत चहूंकडे फैलावून जाईल. त्या वेळीं सर्व सृष्टि त्यांत समावून गेली असे वाटेल, आणि तो आकार एका अति मोठ्या पुरुषाप्रमाणे यथार्थ भासू लागेल. हेंच विराट्दर्शन होय. आतां वर सांगितलेल्या विराट्स्वरूपाचे मस्तक ज्या वेळेस आपणांला दिसत नाही असे होईल त्या वेळेस सहा महिन्यांनी आपणास मृत्यु आहे असे समजावे. आणि ज्या वेळेस या आकृतीच्या हस्त, पाद इत्यादिक अवयवांपैकी कोणता तरी अवयव खंडित झालेला भासेल, त्या वेळेस कुटुंबांतील कोण्या तरी मनुष्याला मृत्यु येण्याचा संभव आहे असे जाणावे. याशिवाय दुसरी परीक्षा अशी आहे की, आपल्या मस्तकावर आपल्या कोणत्या तरी हाताचा पंजा ठेवून त्या पंजाच्या खालच्या लांबट भागाकडे दोन्ही डोळ्यांची दृष्टि स्थिर करून आकाशाकडे पाहिल्याने, जर त्यांत बारीक केंसाप्रमाणे तो हात दिसू

लग्नेल तर त्या वेळेस मृत्यु दूर आहे असे समजावे. परंतु ज्या वेळेस तो हात जाडा दिसेल त्या वेळेस चौदा दिवसांत मृत्यु आहे असे समजावे. दुसरे, नाकाची दांडी ( लांबटभाग ) दिसेनासा होईल तर तेरा दिवसांत मृत्यु येणार असे समजावे. आतां जर बीस दिवसपर्यंत एकसारखी दिवसां सूर्यनाडी चालेल व रात्री चंद्रनाडी चालेल तर सहा महिन्यांत मृत्यु समजावा. एकपक्षपर्यंत चालेल तर पांच वर्षांत, एकेचाळीस दिवसपर्यंत चालेल तर दीड महिन्यांत मृत्यु येण्याचा संभव आहे असे समजावे. दुसरे, जर हात, पाय वगैरेचे केश अथवा दिवा, पाणी वगैरे चित्रविचित्र दिसतील तर चार दिवसांत मृत्यु येण्याचा संभव असे सांगितले आहे. जर कधी मिरच्या, मीठ व कडुलिंब वगैरेचा स्वाद बदललेला वाटेल तर दोन दिवसांत मृत्यु सांगितला आहे. दुसरे असे सिद्ध केले आहे की, निरोगी पुरुषाची सुषुम्नानाडी पांच पळांपामून दहा पळांपर्यंत चालते. अर्ध्या तासापर्यंत सुषुम्ना चालल्याने आयुष्यमर्यादा ३० तीस वर्षांची सांगितली आहे. एकापामून दीडतासापर्यंतला मर्यादा ३० तिसांपामून पंचविसांपर्यंतची सांगितली आहे. दोन तासांस २२॥ साडेबावीस वर्ष; तीन तासांस १७ सतरा वर्ष, पांच तासांनी १० दहा वर्ष, ७ सात तासांनी ५ पांच वर्ष, आठ तासांपर्यंत ३ तीन वर्ष, बारा तासांपर्यंत एक वर्ष आणि चोवीस तासांपर्यंत सुषुम्ना चालली तर घटकेत अथवा पळांत मृत्यु समजावा. ज्या वेळेस मृत्यु जवळ आलेला असेल त्या वेळेस सुषुम्ना बंद पडून तोंडावाटे सर्व प्राणवायु मोठ्या वेगाने तोंडास फेंस उत्पन्न करित बाहेर निघू लागतात. तसे झाले ह्मणजे मृत्यु एक तासापामून दहा तासांत येणार असे समजावे.

या कारणामुळे कितीएक योगी सुषुम्नेला आकर्षण करून पंच प्राणांच्या श्वासोच्छ्वासाला मेरुदंडावर चढवून सर्व नाड्यांच्या गतीला बंद करितात, त्यामुळे कुंडली उताणी पडते; ह्मणून त्यांना काळाचे भय राहत नाही, आणि यायोगाने ते समाधिनिष्ठ होतात. हे समाधिकृत्य योग्यास स्थितीमध्ये राखून व अमृतपान करवून सर्व नाड्यांना बळ देते; त्यायोगाने मृत्यु दूर होऊन पुनः तो योगी आयुष्य भोगतो. असे हठयोगप्रदीपिकेत सांगितले आहे.

परंतु असले योगी आपल्या सर्व कर्मांचा क्षय केल्यानंतर, त्याचप्रमाणे परोपकाराच्या शुभकर्मापामून सुद्धा निवृत्त झाल्यानंतर, ज्या वेळेस ते आपल्या इच्छेने देहत्याग करितात, त्या वेळी कुंडलीचक्राला मेरुदंडाच्या मार्गाने ब्रह्मरंध्रामध्ये स्थिर ठेवितात. तेथे सर्व हासना नष्ट झाल्यामुळे पुष्कळ वेळी स्वाभाविक रीतीने मगज फाडून प्रबल झालेला आत्मा बाहेर निघतो. पुढे तो अखंड ओंकाररूप आत्म्याच्या स्वरूपांत व्यापून जातो. यामुळे अखंड मुक्त होत सोहंरूपी आत्मा अखंड राहतो. अशी क्रिया योगाच्या पूर्ण अभ्यासाने व संपूर्ण ज्ञानाने होऊ शकते. आतां साधारण हठयोगाचे अभ्यासी तर आसन दृढ करून श्वासाचा निरोध करितात त्यामुळे त्यांची कुंडली कंठचक्रांत चढून जाते. तेथे त्यांच्या दृढ झालेल्या



वासनांच्या अनुसार त्यांच्या पंचप्राणांच्या अनेक कृती चाललेल्या त्यांस वाटतात. त्यांत कुंडलीने केलेल्या कृत्यांची स्मृति एका पाठीमागून एक येत गेल्याने अनेक विचार उत्पन्न करिते. आणि त्या कल्पनांप्रमाणे वासनांचें स्फुरण झाल्याने चित्रविचित्र, क्रीडा चाललेल्या त्यांना वाटतात. यांत स्वर्ग, नरक, ब्रह्मपुरी, इंद्रलोक, वैकुण्ठ आणि गोलोक वगैरे स्थाने सुद्धा पुष्कळ वेळां दिसतात. हे सर्व स्वतःच्या दृढ झालेल्या भावनांच्या संकल्पांप्रमाणे भासते. अशा प्रकारच्या कुंडलीच्या चलनवलनाच्या आधाराने प्रत्येक मनुष्याला स्वतःच्या कर्तव्यकर्मांप्रमाणे निरंतर भासत असते. त्यांत साधारण बुद्धीचे भाविक व धार्मिक भक्तजन असे समजतात की, आमच्या पुण्याच्या प्रतापाने व आमच्या इष्टदेवतेच्या कृपेमुळे स्वर्गलोक, वैकुण्ठ, गोलोक अथवा अक्षरादिधामांत जाऊन तेथे राहिलेल्या भक्तजन अथवा मुक्तजनांबरोबर राहून निरंतर भगवंताच्या सेवेत आह्मी राहूं. अशी चित्रविचित्र कल्पना उत्पन्न करणारी कुंडलीच आहे. कारण की, मरणाच्या वेळी यांचे पांच प्राण परस्पर जड, चैतन्य, म्हावर, जंगम इत्यादि रूपांच्या आकृती धारण करून क्रीडा करीत असतात. परंतु ज्या वेळेस संपूर्ण ज्ञानी योगात्म्याची कुंडली बाहेर निघून बाहेर पंचभूतांच्या सर्व प्राणवायूला आपल्यांत एकत्र करिते, त्या वेळेस कांहींच दृश्यमान वस्तु राहत नाही. आणि आपला चैतन्यमय सोहंरूप आत्मा उच्चाररूप आत्म्यांत सूर्याच्या किरणांप्रमाणे लीन होऊन जातो; आणि एक, अखंड, अद्वैतरूप अचंचल, निराकारी, आनंदस्वरूप असाच राहतो. असे मंडकोपनिषदांत सांगितले आहे.

वर सांगितल्याप्रमाणे पुण्यवान् भाविक भक्त अमुक काळपर्यंत मोक्षरूप आत्ममय ब्रह्मलोक अथवा अक्षरधामांत राहिल्यानंतर त्याला पुनः जन्म भोगावे लागतात; कारण तो कोणत्या तरी थोडक्या वेळांत कोणत्या तरी जातीच्या प्रकृतीच्या असत्य भावनायुक्त वासनेच्या अणूंनी आसपास व्यापलेल्या पंचभूतांच्या तत्त्वांना भावनारूपांत पाहतो, त्यायोगाने तो शेवटी स्वतः अमुक आकृतीमध्ये विराजमान असा आपल्याला पाहतो; आणि यालाच पुनर्जन्म ह्मणतात. आतां पांच विषयांत अपरिमित तृष्णायुक्त, क्रूरस्वभाव व केवळ स्वार्थतत्पर अशा पापी पुरुषाच्या मरणसमयी त्याचे कुंडलीने व्यापलेले पंचप्राण पुष्कळ वेळां गुदद्वाराने गमन करितात. पुढे त्याच्या दृढ झालेल्या अशुभ वासनांच्या स्फूर्तीमुळे प्राणवायूच्या द्वारे त्याची भावना अनेक प्रकारच्या आकृती दाखविते. त्यांत यमाचे दूत आपल्याला पकडून घेऊन जाऊन आपल्या क्रूरकर्मांप्रमाणे शिक्षा करिताहेतसे त्याला वाटते. त्यांत पुनः आपली स्त्री, कन्या, माता, भगिनी वगैरेनी सांगितलेली दुष्टकर्म स्पष्ट पाहण्यांत येतात. त्याचप्रमाणे तो आपले सोयरेधारे आपला तिरस्कार करितांना सुद्धा पुष्कळांना पाहतो. त्याशिवाय यमाचे दूत अनेक प्रकारच्या भयंकर मार्गाने अत्यंत पीडा देत यमराजाजवळ अथवा कोणा एका, दृढ कल्पनांनी निश्चित केले-



त्या ईश्वराजवळ घेऊन जाताहेतसें दिसतें. दुसरें, मार्गामध्ये अनेक दुष्ट पशूही पीडा देताहेतसें वाटतें. याप्रमाणें अनेक प्रकारच्या चित्रविचित्र आकृतींची भयंकर रचना दिसते. या रीतीनें सर्व मतांच्या धर्मपुस्तकांत आणि इतिहास वगैरे ग्रंथांत यमराज अथवा कोणीएक समर्थ ईश्वर त्या प्राण्याला तामिस्र, अंधतामिस्र, महारौरव, रौरव आणि नरक वगैरे कुंडांत अथवा केवळ अंधकारांत, त्यांनीं केलेल्या कर्मांप्रमाणें टाकितो. याप्रमाणें कितीएक काळपर्यंत तशा कल्पनायुक्त पुरुषाला प्रत्यक्ष दिसण्यांत येतें. दुसरें, त्या कुंडांवर आरक्त, तांबडा, पिवळा वगैरे सूर्याचा प्रकाश पडतोसा दिसतो असें सांगितलें आहे. हा सर्व देखावा सुषुप्तेमध्ये पंचप्राणांच्या आगमनानेंच दिसतो; कारण, अशा प्रकारचे चमत्कार सुषुप्त्सारूपी नाडी आपल्या पंचप्राणांच्या किरणांनीं वासनांप्रमाणें उत्पन्न करून दाखविते. त्यामुळे सर्व प्राण्याला मरणकाळीं सुषुप्ता चालल्यानें त्याला आपल्याविषयीं प्रत्यक्षरूपानें असे चमत्कार दृष्टीस पडतात. हें सर्व कोणी श्रद्धाळू गुप्तविद्येचे अभ्यासी अथवा योगी निरंतर सुषुप्ताप्रवाह चालत असतां पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें ध्यान करतील तर त्यांना वर्तमान, भूत आणि भविष्य यांचें ज्ञान आपोआप स्वाभाविकरीतीनें अथवा इच्छेप्रमाणें तत्काल प्रकट होईल. त्यांत प्रथम आपले प्रत्येक विचार, त्यांच्या भावना आणि त्या भावना कोणत्या वृत्तीत कशा दृढतेनें राहिल्या आहेत यांचें यथार्थ ज्ञान होतें. या ज्ञानानें पुढें आपल्या मन, बुद्धि, चित्त वगैरे तत्त्वांत उत्पन्न झालेल्या कल्पना कोणाविषयीं कशा प्रकारचा सिद्धांत करितात ते समजल्यामुळे प्रत्येक मनुष्याच्या हृदयांत कशी कल्पना, कशी दृढता आणि कसे विचार व्यापलेले आहेत ते ओळखतां येतात. यावरून प्रत्येक मनुष्याची वर्तणुक आणि त्याच्या कल्पनांच्या ज्ञानावरून त्याच्या कोणत्या कृत्यानें कसे प्रारब्ध होऊन कशा प्रकारचें वळण मिळून तो कोणतें कर्म करील व कोणत्या प्रकारचें सुखदुःख भोगील; हें सर्व समजूं शकतें. एवढेंच नाही तर सर्व सृष्टि आणि सर्व ब्रह्मांडांत होणारे फेरफार तसेंच असंख्य प्राण्यांच्या असंख्य जन्मजन्मांतरीच्या कथा सुद्धां सांगूं शकतो. आणि त्या सर्व कथा आपणांला अनुभवावरून सत्य वाटतात; कारण, सुषुप्तेच्या आकर्षणाच्या वेळीं शरीराच्या पंचतत्त्वांची पांच रंगांवरून परीक्षा होते. त्या परीक्षेवरून त्या तत्त्वाच्या वर्णांच्या चलनवलनाप्रमाणें आपल्याविषयीं कल्पना प्रकट होतात, आणि त्या कल्पना ज्या प्रकारचा आपला विचार होईल त्याप्रमाणें कृति करून दाखवितात. असें असल्यामुळे कितीएक प्रसंगीं आपलीच उत्पन्न होणारी कल्पना आपणांला विचित्र आणि भिन्न प्रकारचें ज्ञान उत्पन्न करविते. या सत्यज्ञानानें भूत, भविष्य आणि वर्तमान यांचें ज्ञान सुद्धां दृढनिश्चयी पुरुषास, यथार्थ पुरुषार्थ केल्यानें समजतें.

ज्या वेळीं सुषुप्तेचा प्रवाह चालतो त्या वेळीं कुंडली शरीराच्या भिन्न भिन्न स्थानांत स्थित

झाल्यामुळे वर सांगितल्याप्रमाणे वर्ण दाखविते. त्यासमयी सर्व शरीररूप पिंजऱ्यांत अखंडज्योति प्रकाशमान झाल्यामुळे तत्त्वपरीक्षा होऊ शकते. त्यांत प्रत्येक तत्त्व साधारण रीतीने दडिपासून दोन तासपर्यंत बदलते. त्या वेळीं श्वासावर स्थिर केलेल्या दृष्टीसमोर अनेक सूक्ष्म तेजाचे परमाणू उडून राहिले आहेत असे दिसतात, आणि त्यांच्या मध्ये एक अचळ असा तेजाचा परमाणू राहिलेला असतो, त्यामुळे या मध्ये व्यापलेल्या तेजाच्या परमाणूवर दृष्टि स्थिर ठेविली असता आपल्या अनेक वृत्ती त्यांच्या बरोबर एकरूप होऊ लागतात. त्या वेळीं पाहणाराच्या दृष्टीमध्ये पिवळा रंग दिसू लागतो. त्यामुळे सर्व ब्रह्मांडांत त्या वेळीं पृथ्वी-तत्त्व व्यापून राहिले आहे असे समजावे. पुढे ज्या वेळेस निळा रंग दिसेल त्या वेळेस सर्व ठिकाणी वायुतत्त्व आच्छादन राहिले आहे असे समजावे. यांत प्रश्न पुसणाराचे कार्य शांत रीतीने सफल होते. पुढे ज्या वेळेस पांढरा रंग दिसू लागेल त्या वेळेस जलतत्त्व चहूकडे व्यापून राहिले आहे, असे समजावे. या वेळीं प्रवास करणाऱ्या मनुष्याला जय प्राप्त होतो. त्यांत आशीर्वाद फलद्रूप होतो. त्यांत दुसरे, या वेळीं या रंगांत दृष्टि ठेवून श्वासाला स्थिर करून याच वर्णाविषयी अशी कल्पना करील की, 'वाढळ होवो,' तर तत्काळ वाढळ होऊ लागते; अथवा वायूची कल्पना करील तर वायु सुरू होईल. सारांश की, यांत सर्व संकल्प सफल होतात. पुढे ज्या वेळेस रक्त वर्ण दिसू लागेल त्या वेळेस चहूकडे आग्नि-तत्त्व व्यापून राहिले आहे असे समजावे. यांत प्रश्न पुसणाराचे कार्य होत नाही. दुसरे, या तत्त्वांत जर वर्षाचा आरंभ होईल तर त्या देशांत लढाई आणि चोऱ्या होऊन राज्याचा क्षय होईल. जर कधी यांत मुलाचा जन्म होईल तर त्या मुलाचे आयुष्य अल्प समजावे. जलतत्त्वांत जर जन्म होईल तर बालक प्रतापी होईल; पृथ्वी-तत्त्वांत जन्म होईल तर मंदभाग्याचा होईल; वायुतत्त्वांत मध्यमप्रारब्धाचा होईल. आणि ज्या वेळेस श्वेत किंवा श्याम रंग प्रकट होईल त्या वेळेस आकाशतत्त्व व्यापक झालेले असे समजावे. या वेळीं त्रिकोण, व चौकोन व षट्कोन वगैरे ज्योतींचे आकार भासतात. त्या वेळेस जाणावे की, आपल्याला उन्मनी मुद्रा प्राप्त झाली आहे. या तत्त्वास पाहणाराचे सर्व शरीर लांकडासारखे अथवा मेल्यासारखे वाटते. असे झाले असता तो पाहणारा स्वतः अखंडप्रकाशित ज्योति पाहतो. या स्थानी श्वासाची स्थिति स्थिर होते. त्या वेळीं आपण जणू सर्व ब्रह्मांडाच्या माथ्यावर पूर्णानंदाने स्थिर आहोत असे वाटते. आणि त्या वेळीं आपल्या सर्व कल्पना, मनोवृत्ती, ज्ञान आणि पंचभूते वगैरे सर्व रचना अदृश्य होऊन गेल्या आहेतसे वाटते. त्यामुळे आपणांला महानंदाच्या सुखाचा भास पडतो. त्या वेळेस असे समजावे की, आपला श्वास मेरुदंडद्वारे आपल्या ब्रह्मरंध्रकावर येऊन स्थिर झालेला आहे. त्यायोगाने सत्य ईश्वरसंबंधी ज्ञान समजते. अशा प्रकारच्या निदिध्यासाने वर सांगितलेल्या आनुभविक

संपूर्ण ज्ञानाने आपले मन वर सांगितलेला तत्त्वाचा वर्ण, त्याची कृति आणि रचना वगैरेंचे पृथक्करण करितें. त्यांत मन दोन प्रकारांनीं वर्तन करितें ह्मणजे बाह्य इंद्रियांत व्यवहार केल्यामुळे तें विषयी होतें; आणि आंत स्थित झाल्यामुळे पूर्ण तत्त्वज्ञान प्राप्त करून घेतें; आणि स्वतः हृदयांत स्थिर राहतें. सर्व इंद्रियांचें अध्यक्ष व सर्व विचारांचें प्रेरक मन आहे. तें हृदयकमलरूप गोलोकांत स्थिर आहे. बाह्य शब्दगुदिकांचें ग्रहण करून शकत नाही, त्यामुळे हें मन अंतःकरणरूपी आंतील इंद्रिय आहे; कारण, मन सर्व व्यवहाराला कारण आहे; कारण, हें मन सत्व, रज आणि तम अशा तीन गुणांत राहिलें आहे. त्यांत वैराग्य, क्षमा, उदारता आणि शांति वगैरे गुण सत्वगुणापासून उत्पन्न होतात, त्याचप्रमाणें काम, क्रोध, लोभ आणि प्रयत्न वगैरे वृत्ती रजोगुणापासून प्रकट होतात; आणि आळस, भ्रान्ति व निद्रा वगैरे तमोगुणापासून उत्पन्न होतात. यांत सत्वगुणाच्या वृत्तीनें शुभ कर्म केले जातें. परंतु तमोगुणाच्या वृत्तीनें शुभ किंवा अशुभ या दोहोंपैकीं कांहींच होऊं शकत नाही. तें केवळ अंधाररूप आहे; त्यामुळे यांत गुप्तरातीनें अभिमानाची वृत्ति राहिली जाते. त्यामुळे पुढें अहंकार प्रकट होऊं लागतो, आणि अहंकारापासून चार वाचा, अंतःकरणपंचक आणि दहा इंद्रियांत आपलें मन प्रवृत्त होतें. परंतु सोहंरूपी आत्म्याविषयीं पंचप्राण वर सांगितलेली क्रिया करतील तर हें मनानें प्रवृत्त होणें बंद होऊन ध्यानावस्था प्राप्त होईल.

#### प्राणायामविवरण.

या शरीरांत प्रधान प्राणाच्या व्ययावर आयुष्यमर्यादा अवलंबून आहे. ह्मणून ज्यांचा प्राणव्यय पुष्कळ होतो त्यांचा देहनाश थोड्या दिवसांत होतो. परंतु प्राणायामतत्पर योगी तर चिरायु होतात. ह्मणूनच सांगितलें आहे कीं, 'अडीच घटिका चंद्र वाहतो, त्या वेळेला दिवस ह्मणतात. आणि पुढें अडीच घटिका सूर्य वाहतो, त्या वेळेला रात्र ह्मणतात. याप्रमाणें पांच घटिकेंत रात्रिदिवसात्मक काल होतो. ह्मणून लौकिक अहोरात्राच्या काळांत योग्याचा बारा अहोरात्रात्मक कालव्यवहार होतो. या कालमानानें प्राण्याचें आर्यमान होतें. ज्या वेळेस सुषुम्नामार्गानें प्राण ब्रह्मरंध्रांत लीन होतो; त्या वेळेस रात्रिदिवसात्मक कालाचा निरोध झाल्यानें सुषुम्ना कालभोक्त्री आहे असें ह्मटलें.' त्यामुळे जितका प्राणाचा निरोध होतो, तितकें आयुष्यमान वाढतें. दीर्घकाल अभ्यास झालेला योगी, उत्क्रांतिकाल (प्राणोत्क्रमणाचा समय) जवळ आलेला जाणून ब्रह्मरंध्रांत प्राणाचा लय करून कालास जिकितो; अथवा स्वेच्छेनें देहत्याग करितो. ह्मणून सांगितलें आहे कीं, 'प्राणायाम झाल्यानें मन सुद्धां निरुद्ध होतें;' कारण, चित्ताच्या स्थितीला कारणें दोन आहेत; एक वासना, आणि दुसरा प्राण. त्यांत एकाचा नाश झाल्यानें दुसरे नाश पावतें. असें योगवासिष्ठांत सांगितलें आहे. ह्मणूनच हठयोगप्रदीपिकेंत सांगितलें आहे कीं, 'ज्या

स्थानी प्राण लय पावतो तेथे मनही लीन होते; व जेथे मन लय पावते तेथे प्राणही लीन होतो. ' यावरून आप ( सत्यवक्ते ) हिताकरितां उपदेश करितात कीं, ' ब्रह्मादि सुरगुरुं मुद्धां काळाच्या भयाने प्राणायामपर झाले; मग साधकाची ती काय कथा ! ' जेथपर्यंत प्राण सुषुम्नेत प्रविष्ट होऊन ब्रह्मरंध्रांत स्थित झाला नाही तेथपर्यंत तो असिद्ध आणि कर्माधीन समजावा. ज्या वेळेस सुषुम्नेत प्रवेश करितो त्या वेळेस प्राण बिंदुसहित चित्तनिरोध करितो. झणून अमृतसिद्धीत सांगितले आहे; कीं, ' जेथपर्यंत वायु इतर नाड्यांत संचार करीत आहे तेथपर्यंत त्याला कर्मानुवशग आणि असिद्ध समजावा. ज्या वेळेस वायु चलित होतो त्या वेळेस बिंदु मुद्धां चलित होतो. बिंदु चलित झाला असतां चित्त मुद्धां चंचल होते. बिंदु, चित्त आणि वायु चलित झाले असतां हा लोक जन्ममरणाच्या फेऱ्यांत सांपडतो यांत संशय नाही. जी अवस्था वायूची होते तशी बिंदूची मुद्धां होई. जसजसा वायु स्वधीन होतो तसतसा बिंदूही साध्य होतो. मूर्च्छित झाला असतां स्वधीने हरण करितो, आणि बद्ध झाला असतां आकाशगमन करवितो. लीन झाला असतां सर्वसिद्धिकारक होतो; आणि निश्चल झाला असतां सर्व सिद्धी देणारा होतो. योगबीजांतही असेंच सांगितले आहे; कीं, ' चित्तनिरोध झाला असतां प्राणनिरोधही होतो. जर निरोध न होईल तर त्याला गुरु आणि शास्त्र निष्फल आहेत; कारण, निरोधावांचून आत्मप्रतीति होत नाही, त्यामुळे मोक्षही प्राप्त होत नाही. हठयोगप्रदीपिकेतही असेंच सांगितले आहे. तात्पर्य, प्राणायामपर होऊन अग्निसहित कुंडलीचा प्रबोध करून सुषुम्नेत प्राणाचा मुखाने प्रवेश होऊ शकतो. ज्या वेळेस प्राण सुषुम्नावाही होतो, त्या वेळेस मनोन्मनी अवस्था सहज सिद्ध होते. दुसरा अभ्यास तर योग्याला प्रयासरूपच समजावा. ज्याने चित्तनिरोध केला त्याने प्राणनिरोधही केला असे समजावे. चित्ताचे हेतु दोन आहेत; वासना आणि वायु. दोघांतून एकाचा निरोध झाला असतां दुसराही निरुद्ध होतो; कारण, क्षीरनीरांप्रमाणे ( दूधपाण्यांप्रमाणे ) एकत्र प्राप्त झालेले प्राण आणि चित्त हे दोघे सारखी क्रिया करणारे होतात. जेथे प्राणाची प्रवृत्ति, तेथे चित्ताचीही प्रवृत्ति होते; जेथे चित्ताची प्रवृत्ति तेथे प्राणाचीही प्रवृत्ति होते. झणून एकाचा नाश झाला असतां सारसपक्ष्यांच्या जोड्याप्रमाणे दुसराही नष्ट होऊन जातो. एकाची प्रवृत्ति झाली असतां दुसऱ्याची प्रवृत्ति होते. व्युत्थानास पावलेले चित्त पराङ्मुख होऊन देहकार्याचा निभाव ( निर्वाह ) करिते, आणि प्रत्यङ्मुख होऊन वृत्तिनिरोध झाला असतां मोक्षपदाची सिद्धि होते. झणून ब्रह्मादिक सुरगुरु मुद्धां कालभयास्तव प्राणायामपर झाले. त्याकरितां प्राणायामाचा सतत अभ्यास करावा. जेथपर्यंत प्राण निरुद्ध आहे, चित्त निराकुल आहे आणि टांघे भ्रुकुटीमध्ये स्थिर आहे; तेथपर्यंत कालाचे भय कोटून असणार ? विधीप्रमाणे प्राणायामाच्या अभ्यासाने नाडीचक्रे

शोषित होऊन सुषुम्नेचें तोंड मोकळें केलें असतां प्राण सुखानें तीमध्ये प्रवेश करितो. ज्या वेळेस ब्रह्मनाडीमध्ये प्राणाचा संचार होतो; त्या वेळेस मन स्थिर होतें. त्यालाच मनोन्मनी अवस्था ह्मणतात. तिच्या सिद्धीकरितां शास्त्रज्ञ पुरुष विचित्र (अनेकप्रकारचे) कुंभक करितात. कारण, विचित्र कुंभकांच्या अभ्यासानें विचित्र सिद्धी प्राप्त होतात. प्राणायामानें दोषांचा, प्रत्याहारानें पातकांचा, धारणें दुःखांचा आणि ध्यानानें अनैश्वर्याचा दाह करावा. जसें सोने तापविल्यानें शुद्ध होतें, त्याप्रमाणें इंद्रियकृत दोष प्राणनिग्रहानें दग्ध होतात. तों प्राण-निग्रह शुक्तीनें करावा; कारण, जसे हत्ती, सिंह, व्याघ्र वगैरे बलवान् प्राणी धीरे धीरे स्वाधीन होतात, तसा विधीप्रमाणें प्राणनिरोध करणें युक्त आहे. जसा पाळलेला सिंह रक्षण करणाराला खात नाही त्याप्रमाणें वश झालेला प्राण साधकाचा नाश करित नाही; तर दोषांचा दाह करितो. जे मंदबुद्धीचे पुरुष प्राणायामावांचून योगसाधन करितात त्यांना योगसिद्धि होऊं शकत नाहीं ह्मणून ज्ञात्यांनीं प्राणायाम अवश्य करावा; व तो मात्रांच्या हिशोबानें करावा. प्राणायामाचे कनिष्ठ, मध्यम आणि उत्तम असे तीन भेद आहेत. कनिष्ठ प्राणायामांत स्वेदाचा जय करावा ( अभ्यासानें अंगास घाम न येईल असें करवें). मध्यमांत कंपास आणि उत्तमांत विषादास ( स्वेदास ) जिंकावें. याप्रमाणें अनुक्रमानें अभ्यास करून प्राणजय केल्यानें प्रत्याहार, धारणा आणि ध्यान होऊं शकतात. त्याचा विधि याप्रमाणें,—इडा ह्मणजे डावी नाडी, अर्थात् डाव्या नाकपुडीनें पूरक करून ( बाहेरचा वायु पोटांत ओढून घेऊन ) पुढें कुंभक करून तो वायु पोटांत तसाच कांहीं नियमित वेळेपर्यंत स्तंभून धरून ) पिंगला ह्मणजे उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावा ( तो पोटांत साठविलेला वायु हळू हळू बाहेर सोडावा ). त्यानंतर पिंगलेनें पूरक करून यथाशक्ति कुंभक करून इडेनें रेचक करावा. ज्या नाडीनें पूरक केला असेल त्याच नाडीनें तत्काल रेचक करूं नये. या रीतीनें नाडीशुद्धि झाली ह्मणजे मग स्वेच्छेनें प्राणायाम करावा. याप्रमाणें शास्त्रद्वारा सामान्य प्राणस्वरूप जाणून, प्राणायाम हा परम कल्याणाचा मार्ग आहे असें समजून पवित्र आणि रमणीय स्थानीं सिद्धासन इत्यादिक करून पूर्वेस किंवा उत्तरदिशेस तोंड करून बसावें, व गुरूनें उपदेश केल्याप्रमाणें अभ्यास करावा. कारण, योगबीजांत भगवान् महादेवानें सांगितलें आहे कीं, ' ज्याला प्राणजय झाला आहे अशा सिद्ध गुरूची सेवा करून तो प्रसन्न होऊन जो विधि दाखवून देईल त्याप्रमाणें अभ्यास सुरू करावा. कारण, अमनस्क खंडांत भगवान् महादेवानें असें सांगितलें आहे कीं, ' हे वामदेवा ! एका गुरूवांचून वेदांत, तर्क (न्यायशास्त्र), योग, मीमांसा इत्यादिक शास्त्रांचें पठन केल्यानें तसाच जो दुसरा पुराण, इतिहास इत्यादि ग्रंथसमूह आहे, त्याचें अवलोकन केल्यानें अथवा स्वबुद्धीनें अनुष्ठान केल्यानें चित्तमणियोगाची प्राप्ति होत नाही.' तर या सर्वांनां गुरूच असला पाहिजे. ह्मणूनच श्वेताश्वतर-उपनिषदांत सांगितलें आहे कीं, 'ज्याची

देवावर दृढ भक्ति आहे, तशीच गुरूचे ठिकाणी आहे; अशा सेवा करणाऱ्या महात्म्या सद्गुरूकाला अलौकिक अर्थ प्रत्यक्ष होतात.' भगवान् मनून हा आशय आपल्या स्मृतीत दुसऱ्या अध्यायांत स्पष्ट सांगितला आहे. सांख्यसूत्रांतही सांगितलें आहे की, 'प्रणाम ( नमस्कार ), ब्रह्मचर्य इत्यादिकेंकरून इंद्राला बहुत कालानें सिद्धि प्राप्त झाली आहे.' ह्मणून सामवेदाच्या छांदोग्य उपनिषदांत सांगितलें आहे की, 'आचार्यापासून ( गुरूपासून ) योगचर्येचें सर्व रहस्य जाणून पुढें अभ्यासद्वारानें पुरुष आपोआपच सिद्धि आणि आनंदाला प्राप्त होतो.' स्कंदपुराणांतही असेच सांगितलें आहे. याप्रमाणें देव आणि गुरू यांचे ठिकाणी एकनिष्ठ भक्ति ठेवून आपल्या इष्टदेवता, महान् महान् योगी आणि गुरू यांना प्रथम निर्विघ्नपणानें अनुष्ठानाची समाप्ति व्हावी ह्मणून नमस्कार करावा; असें कूर्मपुराणांत सांगितलें आहे.

हा प्राणायाम पूरक, कुंभक, रेचक आणि केवलकुंभक असा चार प्रकारचा आहे. त्यांत पूरक, कुंभक व रेचक यांचें लक्षण अथर्ववेदाच्या अमृतबिंदुउपनिषदांत याप्रमाणें सांगितलें आहे, - 'जसा पुरुष कमलाच्या देंटावाटें तोंडानें पाण्याचें आकर्षण करितो; तसें बाहेरच्या वायूचें नाकपुडीवाटें आंत आकर्षण करून प्राणगतीचा निरोध करणें याला पूरक प्राणायाम ह्मणतात. पूर्वी जिह्वाबंध करून नंतर जालंधरबंधानें पूरक करणें प्रशस्त आहे. पोटांतील प्राणवायूला नाकपुडीवाटें बाहेर सोडून देऊन वायूनें जेव्हां पोटा अगदीं रिकामें होईल तेव्हां रेचक झाला असें समजावें. प्रथम पूरकानें अथवा रेचकानें प्राणाचा निरोध करून पुढें रेचकानें किंवा पूरकानें रहित अशी जी शून्य स्थिति त्याला सहितकुंभक प्राणायाम ह्मणतात.' रेचकाच्या आरंभी व कुंभकाच्या शेवटीं उड्डियानबंध राखल्यानें पूरक, कुंभक, व रेचक लवकर सिद्ध होतात. चवथा केवलकुंभक आहे तो याज्ञवल्क्यसंहितेंत याप्रमाणें सांगितला आहे, - 'रेचक करावयाचा नाही त्याप्रमाणें पूरकही करावयाचा नाही; तर एकप्रयत्नानें सुखानें जो प्राणनिरोध त्याला केवलकुंभक प्राणायाम ह्मणतात. ह्या केवलकुंभकाची सिद्धि होईल तेथपर्यंत सहितकुंभकाचा अभ्यास करावा. रेचकपूरकरहित अशा ह्या केवलकुंभकाची सिद्धि झाली असतां योग्याला तीन्ही लोकांत कोणतीही वस्तु दुर्लभ राहत नाही; आणि समाधि वगैरे सर्व सोपें पडतें. कारण, सूर्यचंद्रांला धारण करणाऱ्या रात्रंदिवसाचा अभाव झाल्यामुळे सुषुम्ना कालभोक्त्री ( काळाला भक्षण करणारी ) होते, अर्थात् प्राणाचा सुषुम्नाद्वारांत प्रवेश होतो; की ज्यामुळे उन्मनी अवस्था सहजच प्राप्त होते. ह्मणून हा केवलकुंभक प्राणायाम दुसऱ्यापेक्षां श्रेष्ठ आहे. त्यांत अनुष्ठानाचा क्रम याप्रमाणें आहे, - 'इडा जी डाव्या नाकपुडीकडे आहे, तिनें सोळा मात्रांपर्यंत प्राणाचा पूरक करावा; चौसष्ट मात्रांपर्यंत त्याचा पोटांत कुंभक करावा; आणि बत्तीस मात्रांपर्यंत, उजव्या नाकपुडीत राहिलेल्या पिंगलानाडीच्या वाटें रेचक करावा; अर्थात् जितक्या मात्रांपर्यंत प्राणाचा

पूरक होईल, त्याच्या चौपट संख्या कुंभकांत, आणि दुप्पट रेचकांत पाहिजे; कारण, फार त्वरेने रेचक केल्याने शरीरबळ कमी होते. असे पूर्वीच्या आचार्यांनी हटलें आहे. हठयोगप्रदीपिकेत असे सांगितलें आहे की, 'जर बाहेरचा वायु डाव्या नाकपुडीने पोटांत सांठविला असेल तर तेथें नियमित वेळेपर्यंत कुंभक करून नंतर तो उजव्या नाकपुडीने हलके हलके बाहेर सोडावा. व जर उजव्या नाकपुडीने पोटांत सांठविला असेल तर तेथें नियमित वेळेपर्यंत कुंभक करून नंतर डाव्या नाकपुडीवाटे हलके हलके बाहेर सोडावा. याप्रमाणें वरचेवर व नित्य अभ्यास करणाऱ्या व उत्तम रीतीने यमाचें पाळण करणाऱ्या योग्याच्या सर्व नाड्या तीन महिन्यांनंतर अगदीं मलरहित अशा होतात.' पूरक, कुंभक व रेचक हे देवतांचें ध्यान करून करावे. त्या त्या प्राणायामाचें देवताध्यान अथर्ववेदाच्या ध्यानबिंदुउपनिषदांत सांगितलें आहे. तो प्रकार असा,—'पूरकाचे वेळीं, नाभिदेशांत राहणारा, अळसीच्या (जवसाच्या) फुलाप्रमाणें आहे नीलवर्ण ज्याचा, आणि शंख, चक्र, गदा, पद्म यांनीं विराजमान आहेत चार हात ज्याचे अशा लक्ष्मीसहित भगवान् महाविष्णूचें ध्यान करावें. कुंभकाचे वेळीं, हृदयदेशांत राहणारा, चतुर्मुख, रक्तवर्ण, कमल आहे आसन ज्याचें व सर्वांचा पितामह अशा ब्रह्मदेवाचें ध्यान करावें. रेचकसमयीं, ललाटदेशांत असणारा, शुद्ध स्फटिकाप्रमाणें आहे गौर वर्ण ज्याचा, सर्व पापांचा नाश करणारा, निष्कल व त्रिलोचन अशा श्रीमहादेवाचें ध्यान करावें.' अशा रीतीने देवतांच्या प्रसादानें प्राणजय लवकर होतो. 'प्राणायाम फार धीमेपणानें करणें अवश्य आहे; नाहीतर त्यापामून खोकला, दम वगैरे अनेक रोगांची उत्पत्ति होऊन साधक पुरुषाचा नाश होतो. केवळ हठयोगानें निरुद्ध झालेला प्राण, रोमरंध्रांतून बाहेर निघतो त्यामुळे शरीरांत कुष्ठादि (कोढ वगैरे) रोग होतात; झणून गुरूकडून चांगली माहिती करून घेऊन जसा सिंह हत्तीला वश करितो त्याप्रमाणें हलके हलके प्राणाला वश करावें.' याप्रमाणें नीट सावधगिरीनें गुरूनें उपदेश केला असेल त्याप्रमाणें, सकाळीं, दोनप्रहरी, संध्याकाळीं आणि मध्यरात्री अशा प्रत्येकवेळीं सुमारे ऐशीपर्यंत शांतपणानें कुंभक करण्याचा उत्तम अभ्यास करावा. त्यांत प्रथम दहा कुंभक करावे; पुढें अभ्यासानें दिवसेंदिवस पांच पांच वाढवीत जाऊन प्रत्येक वेळेस ऐशी प्राणायाम करण्याचा अभ्यास करावा. याप्रमाणें सर्व रात्रंदिवस मिळून ३२० तीनशें वीस प्राणायाम होतात. त्यांमध्ये याप्रमाणें विचार समजावा,—पूरक, शांतपणानें अथवा वेगानें केला तरी हरकत नाही; कारण, पूरक वेगानें करण्यांत कांहीं दोष उत्पन्न होत नाही. परंतु रेचक तर शांतपणानेंच केला पाहिजे. उतावळेपणानें केला असतां बलहानि होते. 'याप्रमाणें कुंभकाचा अभ्यास होतां होतां त्याचा परिपाक उत्तम, मध्यम व कनिष्ठ असा तीन प्रकारचा होतो. ज्या वेळीं कुंभक केल्यानें शरीराला घाम उत्पन्न होतो तो कनिष्ठ कुंभक



समजावा. ज्यांत अंगास घाम सुटत नाही, परंतु शरीरास कंप उत्पन्न होतो तो मध्यम आणि ज्या कुंभकांत जमिनीपासून शरीराचें उत्पन्न होतें ( जमिनीपासून वर अक्षर शरीर उचललें जातें ) तो उत्तम, कुंभक होय. ' असें भगवान् याज्ञवल्क्यानें सांगितलें आहे. लिङ्ग-पुराणांत प्राणायामधारेच्या मात्रांवर उत्तम, मध्यम व कनिष्ठ असे तीन भेद सांगितले आहेत. त्यांत बारा मात्रांपर्यंतचा कुंभक कनिष्ठ, चौवीस मात्रांपर्यंतचा मध्यम व छत्तीस मात्रांपर्यंतचा कुंभक उत्तम समजावा. यानें हठसिद्धि होते. याला हठयोग मुद्रां ह्मणतात. कारण ' ह ' ही संज्ञा सूर्याची व ' ठ ' ही संज्ञा चंद्राची आहे. ह्या दोघांचा जेथें योग होतो ह्मणजे हे दोघे जेथें एकत्र होतात; त्याला हठयोग ह्मणतात. असें सिद्धसिद्धांतपद्धतींत सांगितलें आहे. याचा अभिप्राय असा,—हृदयदेशांत सूर्य आहे आणि नासिकेच्या अग्रभागीं चंद्र आहे. हें कशावरून तर, ज्या वेळेस हृदयाला स्पर्श करून प्राणवायूचें गमन बाहेर होतें त्या वेळेस तो उष्ण होतो; परंतु ज्या वेळेस आंत प्रवेश करितो त्या वेळेस तो शीतल होतो; याचें कारण, चंद्राचा स्पर्श झाल्यामुळे शीतल होतो. याप्रमाणेंच प्राण आणि अपान यांचा सूर्यचंद्रांबरोबर संबंध झाल्यानें त्यांना मुद्रां सूर्य, चंद्र असें ह्मणतात. ज्या वेळेस प्राणायामाच्या अभ्यासानें सूर्य व चंद्र यांचा योग होतो, त्या वेळेस वायु ब्रह्मनाडींत सुखानें प्रवेश करितो.

प्राणायामाचें मान झटलें ह्मणजे बारामात्रांपर्यंत वायुनिरोध करणें हा कनिष्ठ कुंभक ह्मणून सांगितलें; त्यालाच उद्धात असें ह्मणतात. दोन उद्धात ( २४ चौवीसमात्रांपर्यंत ) मध्यम कुंभक, व तीन उद्धात ह्मणजे छत्तीसमात्रांचा उत्तम कुंभक होतो. मात्रांचें प्रमाण भगवान् मार्कंडेयानें असें सांगितलें आहे कीं, ' ढोळे झांकून उचडावे नंतर एक टाळी वाजवावी, त्यानंतर एका लघु अक्षराचें उच्चारण करावें ह्मणजे प्राणायामाचा एक मात्राकाल होतो.' अशा बारा मात्रा झाल्या ह्मणजे एक कनिष्ठ प्राणायाम होतो. याच्या दुप्पट मध्यम व तिप्पट उत्तम प्राणायाम होय. भगवान् याज्ञवल्क्यानें मुद्रां अशाच प्रकारचा मात्राकाल सांगितला आहे. स्कंदपुराणांत,—' फार वेगानें नाही व अगदीं मंदगतीनें नाही अशा मध्यम रीतीनें गुडघ्याला एक प्रदक्षिणा करून चुटकी वाजवावी; ह्मणजे एक मात्राकाल होतो; ' असें सांगितलें आहे. उद्धाताचें लक्षण पूर्वी सांगितलें त्याशिवाय दुसरें असें सांगितलें आहे कीं, ' नाभीच्या मूलापासून प्रेरित जो वायु त्याचें मस्तकाला अभिघात ( आघात ) करून पुनः परतणें याला उद्धात ह्मणतात.

प्राणायाम करणाराला मिताहार इत्यादिक सर्व नियम व पवनाभ्यास निरंतर केला पाहिजे. प्राणायाम दोन प्रकारचा आहे, सगर्भ आणि अगर्भ. मंत्रयुक्त प्राणायाम सगर्भ आणि मंत्ररहित प्राणायाम अगर्भ समजावा. वसिष्ठसंहितेंत सगर्भ प्राणायाम याप्रमाणें सांगि-



तथा आहे. ' प्रणवाचा विधि सर्व जाणून पूरक, कुंभक आणि रेचक याप्रमाणे तीन प्राणा-  
नाम करवि. तो प्रकार असा,—डाव्या नाकपुडीवाटे बाहेरचा वायु सोळा मात्रांपर्यंत हळू-  
हळू आकर्षण करून पोटांत साठवावा. त्यांत ओढतांना उकारमूर्तीचे स्मरण करून व कुं-  
भकाचे वेळीं मकारमूर्तीचे स्मरण करून प्रणवाचा ६४ चौसष्ट मात्रांपर्यंत जप करावा; नंतर  
हलके हलके बत्तीस मात्रांपर्यंत प्रणवाच्या पहिल्या अक्षराचे ( अकाराचे ) ध्यान करीत उ-  
जव्या नाकपुडीने रेचक करावा. सहितकुंभकाचे आठ प्रकार व त्यांचे लक्षण हठयोगंप्रदी-  
पिकेंत सांगितले आहे. ते येणेप्रमाणे,

अथ कुंभकभेदः—१ सूर्यभेदन, २ उज्जायी, ३ सीत्कारी, ४ शीतली, ५ भस्त्रिका,  
६ भ्रामरी, ७ मूर्च्छा व ८ प्लाविनी असे आठ कुंभक आहेत. त्यांत भस्त्रिका, मूर्च्छा आणि  
प्लाविनी हे तीन कुंभक शिवाय करून बाकीच्या प्रत्येक कुंभकांत पूरकाचे वेळीं मूलबंध,  
पूरकाच्या अंती आणि कुंभकाच्या पूर्वी जालंधरबंध, आणि कुंभकाच्या अंती आणि रेच-  
काच्या आरंभी उड्डियानबंध करावा. जालंधरबंधाबद्दल जिह्वाबंध केला तरी चालेल.

१ सूर्यभेदनः—स्वस्तिकासन किंवा वज्रासन करून बाहेरील वायूचे प्रथम उ-  
जव्या नाकपुडीने हळू हळू पोटांत आकर्षण करून नखापासून ते शिखेपर्यंत ( अर्थात् सर्व  
द्वारे बंद करून आपल्या शक्त्यनुरूप कुंभक करून पुनः हलके हलके डाव्या नाकपुडीने  
रेचन करणे; अशा सतत अनुष्ठानास सूर्यभेदन कुंभक क्षणतात. हा कुंभक ऐशी प्रकारच्या  
वायूचे दोष आणि कृमिरोग इत्यादिकांचा नाश व मस्तकशुद्धि करितो.

२ उज्जायीः—सिद्धासन करून तोंड बंद करून दोन्ही नाकपुड्यांनी बाहेरील वायु  
हलके हलके पोटांत आकर्षण करून वेऊन ज्या रीतीने कंठाला आरंभ करून हृदयापर्यंत  
प्राणवायूचा स्पर्श होईल त्याप्रमाणे कुंभक करणे, नंतर डाव्या नाकपुडीने वायु बाहेर हलके  
हलके सोडावा. ( ज्या नाकपुडीने पूरक करावयास सांगितला असेल तेव्हां दुसरी नाकपुडी  
बोटांने दाबावी. तसेंच ज्या नाकपुडीने रेचक सांगितला असेल तेव्हांही तीहून इतर नाक-  
पुडी बोटांने दाबून बंद ठेवावी. याप्रमाणे सर्वत्र समजावे. अशा रीतीने सतत अनुष्ठान केलें  
असतां याला उज्जायी कुंभक क्षणतात. हा चालतांना, उभे राहतांना केला तरी चालतो.  
मूलबंध इत्यादि नियम पूर्वीप्रमाणे येथे करावे, क्षणने प्राणवायु ब्रह्मनाडी जी सुषुम्ना तीत प्रवेश  
करून लायतो; ज्या योगाने केवलकुंभक सिद्ध होतो. या कुंभकाने कफ, वायु आणि जलो-  
दर इत्यादि रोगांचा नाश होतो. तसेंच हृदय, कंठ या ठिकाणी होणारे रोग व धातुविकार  
सर्व दूर होतात.

३ सीत्कारीः—दोन्ही ओंठांमध्ये जीभ धरून तीवाटे बाहेरचा वायु सीत्कारपूर्वक  
आंत ओढावा; नंतर तोंड मिटून वेऊन नियमित वेळेपर्यंत कुंभक करून पुढे दोन्ही नाकपुड्यांवाटे

रेचक करावा. येथे मुखावाटे रेचक कधी करूं नये; कारण, बलहानि होते. ( जिभेवाटे पूरक करितांना 'सी' 'सी' असा ध्वनि सहजच निघतो; झणून याला सीत्कारी कुंभक असे योगी लोक झणतात. या कुंभकापासून शरीर सुंदर होते, भूक तहान वगैरेपासून पीडा होत नाही; आणि निद्रा, आळस वगैरे न येतां शरीर बळकट होऊन सर्व उपद्रव नाहीतसे होतात.

४ शीतली:—पक्ष्याच्या खालच्या नोंचीप्रमाणे ( अर्थात् अर्धवट नळीसारखी ) जीभ ओठांच्या बाहेर काढून तिने बाह्य वायु आंत ओढून घेऊन पुढे नखशिखान्त कुंभक करावा. नंतर नाकावाटे ( अर्थात् दोन्ही नाकपुड्यांवाटे ) आंतील वायु शांतपणाने बाहेर सोडावा. याला शीतली कुंभक झणतात. हा कुंभक साधल्याने गुल्म, झीह, ज्वर, तसेच पित्तविकार इत्यादि सर्व बंद होतात. क्षुधा व तृषा दूर होतात; व कोणत्याही विषाची बाधा होत नाही.

५ भस्त्रिका:—दोन्ही मांड्यांवर दोन्ही पावले उताणी ठेवून बसणे अशा प्रकारचे प-  
श्चासन करून कंठ व उदर समान राखून व तोंड बंद ठेवून जसा लोहार मोठ्या वेगाने माता चालवितो, त्याप्रमाणे आपल्या शरीरांतील प्राणवायूचे वारंवार चालन करावे. ते असे की, हृदय, कंठ आणि कपाळ एथपर्यंत वायु जाऊन पोहोचेल झणजे डाव्या नाकपुडीने लवकर पूरक करून उजव्या नाकपुडीने रेचक करावा; पुनः पूरक करावा, पुनः रेचक करावा; या-  
प्रमाणे पूरक रेचक, रेचक पूरक असे केल्याने शरीरांतील वायु चलित होऊन जातो. ही क्रिया वारंवार करतांना जर श्रम झाले तर सूर्यनाडीने ( उजव्या नाकपुडीने ) पूरक करून, पुढे यथाशक्ति कुंभक करून चंद्रनाडीने ( डाव्या नाकपुडीने ) रेचक करावा; याला भस्त्रिका कुंभक झणतात. याचा अभ्यास सतत करण्याला योग्य आहे. हा कुंभक कफ, पित्त आणि वायु यांचा नाश करितो. हा कुंडलीला बोध ( जागृत ) करणारा आहे. ती जागृत झाल्यावांचून कोणत्याही योग्याचे पिंडब्रह्मांडाचे ऐक्य होऊ शकत नाही. करितां या कुंभकाने तिला जागृत करणे शक्य आहे.

६ भ्रामरी:—जसा भ्रमरांचा शब्द होतो त्याप्रमाणे गुंजारवसहित मोठ्या वेगाने डा-  
व्या नाकपुडीने पूरक करून पुढे आपल्या शक्तीप्रमाणे कुंभक करावा, आणि भ्रमरीचा जसा शब्द होतो त्याप्रमाणे मंद मंद गुंजारवसहित हलके हलके उजव्या नाकपुडीने रेचक करणे; याला भ्रामरी कुंभक झणतात. या कुंभकाने योग्याचे हृदय आनंदाने उचंबळून जाते. याने चित्ताची चंचलता दूर होते.

७ मूर्च्छा:—डाव्या नाकपुडीने पूरक करून, पूरकाच्या शेवटी अति दृढ जालंधर-  
बंध बांधून दोन्ही हातांच्या दोन्ही अंगुठ्यांनी दोन्ही कान, दोन्ही तर्जण्यांनी दोन्ही नाक-  
पुड्या आणि बाकीच्या बोटांनी तोंड बंद करून ( झाला षण्मुखी मुद्रा झणतात. ) जोराने

कुंभक करावा. आणि पुढे हळू हळू जालंधरबंधसहित उजव्या नाकपुडीने रेचक करावा. हा कुंभक मनास मूर्च्छित करितो; झणून याला मूर्च्छाकुंभक अशी संज्ञा आहे.

८ **प्लाविनीः**—पद्मासन करून छाती वर करून माथ्यावर दोन्ही हात लांब करून त्यांचे दोन्ही अंगुठे वळवून आंकड्यासारखे एकमेकांत अडकवून पाण्यावर स्थिर व्हावे. अशा स्थितीत पूरकाने पोटांत पुष्कळ वायु साठविला असतां सर्व पोट वायूने भरल्यामुळे तो पुरुष पाण्यावर कमळाच्या पानासारखा सहज तरंगतो झणून याला प्लाविनी कुंभक झणतात.

त्यांत सूर्यभेदन आणि उज्जायी हे दोन कुंभक उष्ण आहेत, झणून शीतकालांत फायदेशीर आहेत. सीत्कारी व शीतली हे दोघे थंड आहेत झणून उष्णकालांत हितकारक आहेत. भस्त्रिकादि कुंभक समशीतोष्ण आहेत झणून नेहमी हितकारक आहेत. सर्व कुंभक सर्व रोग दूर करणारे खरे परंतु त्यांत विशेषकरून सूर्यभेदन प्रायः वातहारक आहे; उज्जायी प्रायः कफहारक आहे; सीत्कारी व शीतली प्रायः पित्तनाशक आहेत; भस्त्रा ( भस्त्रिका ) कुंभक तीन्ही दोषांचा नाश करून सुषुम्नेत प्रवेश करवितो; ज्या योगाने षट्चक्रांचा भेद होऊन हृदयग्रंथीचा छेद होतो.

याप्रमाणे रेचक व पूरक हे दोन्ही सोडून देऊन केवलकुंभक सहज होऊं लागेल तेथपर्यंत या सहितकुंभकाचा अभ्यास करावा. केवलकुंभक सिद्ध झाल्याचे असे चिह्न आहे कीं, शरीर कृश ( रोड ) होणें, तोंडावर प्रसन्नता ( टवटवी ), स्वच्छ डोळे, आरोग्य, नाडीविशुद्धि, अग्नि प्रदीप्त, बिंदुजय आणि नादानुसंधान इत्यादि होऊं लागतात. असें हठयोग-प्रदीपिका वगैरे ग्रंथांत पुष्कळ विस्ताराने सांगितले आहे.

जसे धारणा, ध्यान आणि समाधि हे एक आहेत त्याचप्रमाणे हा प्राणायाम मुद्धां दीर्घकालव्यापी झाला झणजे त्याला प्रत्याहार इत्यादि व्यवहार होतो असे योगचिंतामणीत सांगितले आहे. कांहीं कमी बेचाळीस विपलांचा एक कनिष्ठ प्राणायाम होतो, झणून जें सांगितले आहे तेथें एक चुटकी वाजविण्याच्या कालाची एक मात्रा अशा विवेक्षेने बाराच मात्राकाल होतो. त्याच प्रमाणे चौथ्याशीं विपलांचा एक मध्यम प्राणायाम येथें चौवीस मात्रा समजान्या. आणि १२५ किंवा १२६ विपलांचा उत्तम प्राणायाम येथें ३६ छत्तीस मात्रा समजान्या; ज्या वेळेस बंधपूर्वक सवाशें विपलांपर्यंत प्राणाचे स्थैर्य (स्थिरता) होतें त्या वेळेस तो (प्राण) ब्रह्मरंध्रांत जातो. जेव्हां ब्रह्मरंध्रांत गेलेला प्राण पंचवीस पळांपर्यंत स्थिर राहतो, त्या वेळेस प्रब्रह्माहार; जेव्हां पांच घटिकांपर्यंत स्थिर राहतो तेव्हां धारणा; जेव्हां साठ घटिकांपर्यंत प्राण ब्रह्मरंध्रांत स्थिर राहतो त्या वेळेस ध्यान आणि ज्या वेळेस बारा दिवसपर्यंत स्थिर राहतो त्या वेळेस समाधि असें झणतात.

बाह्याभ्यन्तरविषयाभेदी चतुर्थः ॥ ५१ ॥

प्राणवायूची बाहेरील ह्मणजे श्वास सोडण्याची सीमा नाकापासून बारा बोटांपर्यंत आहे; तो त्याचा बाह्य विषय झाला. व त्याची आंतील प्रश्वासाची सीमा हृदय, नाभिचक्र इत्यादि तो त्याचा आभ्यन्तर विषय आहे. ह्या दोन विषयांकडे लक्ष ठेवून वायूचे स्तंभन करणे ह्मणजे त्याची गति बंद करणे हा चवथा प्राणायाम होय.

मागील सूत्रांत सांगितलेल्या तिसऱ्या कुंभकप्राणायामापेक्षां या प्राणायामांत हा विशेष भेद आहे की, कुंभक प्राणायाम बाह्य व आभ्यन्तर विषयांच्या निश्चयावांचूनच केवळ एक वेळां प्रयत्न केल्याने, तापलेल्या दगडावर उदकाचा थेंब पडावा त्याप्रमाणे एकदम स्तब्ध होतो आणि हा चवथा प्राणायाम तर त्या दोन विषयांचा पूर्वी निश्चय करून स्तब्ध होणारा व फार प्रयत्नाने सिद्ध होणारा असा आहे. तिसऱ्या कुंभकास सहितकुंभक ह्मणतात व या चवथ्या प्राणायामास केवलकुंभक ह्मणतात. यांचे दीर्घत्व सूक्ष्मत्व पूर्वीच्या प्रमाणेच जाणावे.

सू० ५१ टीप:-१

आभ्यन्तर चक्रांचा साक्षात्कार प्राणायाम ( केवलकुंभक ) धारणेमध्ये येतो, ह्मणून या प्राणायामांत या पिंडब्रह्मांडाची अंतर्लीला दृष्टीस पडू शकते. त्याच्या पूर्वी हा देह पांचभौतिक आहे, त्यांत त्या त्या भूतांचे स्वरूप प्रत्यक्ष होते; आणि पृथ्वी इत्यादिकांची धारणा करून पृथ्वी, जल, तेज, वायु व आकाश यांपासून प्राप्त होणाऱ्या मृत्यूचा जय होतो.

१ पृथ्वीधारणा:-नाभि व गुदा या दोहोंच्या मध्ये पांच घटिकांपर्यंत वायु धारण केला असतां पृथ्वीपासून होणाऱ्या भयाला दूर करणारी अशी पृथ्वीधारणा प्राप्त होते; अर्थात् त्या योग्याला पृथ्वीपासून मरणाची भीति राहत नाही.

२ जलधारणा:-पृथ्वीधारणा साध्य झाल्यानंतर नाभीच्या ठिकाणी पांच घटिकांपर्यंत वायु धारण केला असतां जलापासून होणाऱ्या भयाला दूर करणारी अशी जलधारणा प्राप्त होऊन जलापासून मृत्यूचे भय राहत नाही.

३ तेजोधारणा:-नाभीचे वर असणाऱ्या मंडलाच्या ठिकाणी पांच घटिकांपर्यंत वायूचे धारण केले असतां अग्नीपासून प्राप्त होणारे भय निवारण करणारी अशी तेजोधारणा प्राप्त होऊन त्या योग्याला अग्नीपासून मरणाचे भय राहत नाही.

४ वायुधारणा:-नासिका आणि भ्रुकुटी यांच्या मध्यमार्गी असणाऱ्या मंडलाच्या ठिकाणी पांच घटिकांपर्यंत वायु धारण केल्या असतां वायवीय धारणा ( वायुधारणा ) प्राप्त होऊन वायूपासून मरणाचे भय राहत नाही.

५ आकाशधारणा:-भुवयांच्या मधल्या भागाच्या थोडे वर मोठ्या प्रयत्नाने पांच

घटिकांपर्यंत वायु धारण केला असता आकाशधारणा प्राप्त होते. आकाशधारणा करणारा निश्चयेंकरून मृत्यूला जिकितो; आणि तो कोठें जरी असला तथापि तेथें त्याला अत्यंत सुख प्राप्त होतें.

जेथपर्यंत इडा वगैरे नाड्यांत प्राण संचार करित आहे तेथपर्यंत तो असिद्धच असतो; झणून सुषुम्नानाडीवाटें लय करण्याकरितां या चवथ्या प्राणायामाच्या वेळीं मुद्रांचा अभ्यास करावा झणून महात्मे पुरुष उपदेश करितात. ज्या योगानें स्वाधिष्ठानचक्राजवळ झगलेली भगवती कुंडली जी आपल्या शेंपटाच्या साडेतीन वेळ्यांनीं झणजे अंगाचे साडेतीन वेडे देऊन सुषुम्नेचें द्वार मुखानें झांकून टाकून अज्ञानी लोकांच्या बंधाकरितां आणि ज्ञान्यांच्या मोक्षाकरितां निजलेली आहे, तिला हठयोगानें जागृत करून सुषुम्नेचें द्वार खुलें होतें; ज्या योगानें षट्चक्रांचा भेद होऊन ब्रह्मचक्रांत प्राण लीन होतो. झणून गुरुपदेशाप्रमाणें मुद्रांचा अभ्यास करावा. त्या मुद्रा दहा आहेत. त्या अशा,—१ महामुद्रा, २ महाबंध, ३ महावेध, ४ खेचरी, ५ उड्डियान, ६ मूलबंध, ७ जालंधरबंध, ८ विपरीतकरणी, ९ वज्रोली आणि १० शक्तिचालन. या दहा मुद्रा जरा व मरण यांचा नाश करणाऱ्या आहेत, ज्यांचा मुख्य आचार्य भगवान् शंकर आहे. ज्या आठ प्रकारचें दिव्य ऐश्वर्य देणाऱ्या व सर्व सिद्धांना प्रिय असून देवांनाही मिळण्यास कठीण अशा आहेत. यांचें स्वरूप हठयोगप्रदीपिकेंत याप्रमाणें सांगितलें आहे,—

१ महामुद्रा:—जननेंद्रिय आणि गुदा यांच्या मध्यें जी शिवण असते, तिला योनिस्थान झणतात. त्या योनिस्थानाला डाव्या पायाच्या टांचेच्या जवळच्या भागानें दाबून (अर्थात् योनिस्थानाला टांचेजवळचा भाग चिकटवून) उजवा पाय ताठ जमिनीवर पसरून त्याचा चवडा उभा असूं द्यावा. त्या पायाचा आंगठा दोन्ही हातांच्या तर्जन्यांनीं (आंगठ्याजवळच्या बोटांनीं) बळकट धरावा. पुढें कंठाचे ठिकाणीं जालंधरबंध करून (हृदयाला हनुवटी लावून) वायूचें वर सुषुम्नेत धारण करावें. असें केल्यानें मूलबंधही सिद्ध होतो; कारण त्याचें स्वरूप झटलें झणजे योनिस्थानाला टांचेनें दाबून जिह्वाबंध केला असतां मूलबंध होतो. याप्रमाणें मूलबंध केल्यानें कुंडली शक्ति सर्पाप्रमाणें जो आकार असतो तो सोडून देऊन दंडाप्रमाणें सरळ होते. त्या वेळेस सुषुम्नेत प्राणाचा प्रवेश होतो, ज्या योगानें इडा आणि पिंगला या दोहोंना प्राणवियोग होतो. पुढें हलके हलके रेचक करावा; रेचक करितांना धाई करूं नये. याला सिद्ध पुरुष महामुद्रा झणतात. हिच्या योगानें अविद्यादि पांच क्लेश दूर होतात; झणून हिला सिद्ध पुरुषांनीं महामुद्रा अशी संज्ञा दिली आहे. ही (डाव्या भागाला चंद्र अशी संज्ञा आहे व योनिस्थानास डाव्या पायानें दाबावयाचें असतें व डाव्या नाकपुडीनें पूरक व नियमित वेळपर्यंत कुंभक करून उजव्या नाकपुडीनें रेचक करावयाचा असतो झणून) चंद्रांग महामुद्रा झाली. याचप्रमाणें सूर्यांग महामुद्रेचा अभ्यास करावा. तीं अशीं,—

उजव्या पायाच्या टांचेच्या जवळच्या भागानें शिवणीस दावून धरून डावा पाय, पाउल उभें राहील असा सरळ पसरवा; आणि त्या पायाचा आंगठा दोन्ही हातांच्या तर्जन्यांनीं बळकट धरून पूर्वाप्रमाणें मूलबंध करावा. व उजव्या नाकपुडीनें पूरक करून रेचक डाव्या नाकपुडीनें करावा. जेथपर्यंत चंद्र व सूर्य या दोन्ही बाजूंकडे कुंभक सारखा होऊं लागेल तेथपर्यंत महामुद्रेचा अभ्यास करावा. दोन्हीकडे कुंभक सारखा वेळपर्यंत हीं उं लागला ह्मणजे मग महामुद्रेचा अभ्यास सोडून द्यावा. हा अभ्यास पुरा झाल्यावर पथ्यापथ्यांचा विचार करावयास नको; सर्वच पथ्य होतें. कारण, घोर विष मुद्धां जरी प्राशन केलें तरी तें अमृत होऊन जिरून जातें. क्षय, कोड, गुदावर्त, गुल्म, अजीर्ण तसेच सर्व उदररोग नाश पावतात.

२ महाबंधः—पूर्वाप्रमाणें डावा पाय वळवून टांचेनें शिवण जेथें असते तेथें दावून डाव्या मांडीवर उजवें पाउल ठेवावें; आणि पूरक करून हनुवटी हृदयाजवळ लावून अर्थात् जालंधरबंध करून कुंभक करावा. ( यांत योनिस्थान दाबल्यानें मूलबंध झाला आणि हनुवटी हृदयासरशी केल्यानें जालंधरबंधही झाला. ) मूलबंध आणि जालंधरबंध बरोबर झाल्यानें प्राण मध्यनाडी जी सुषुम्ना तिच्यांत प्रवेश करितो. आपल्या शक्तीमाफक कुंभक करून हळू हळू रेचक करावा. येथें चंद्रांग आणि सूर्यांग असे पूर्वाप्रमाणें दोन प्रकार आहेत. त्यांत हा सांगितला प्रकार तो चंद्रांग महाबंधाचा झाला; याच्या उलट ह्मणजे उजव्या पायानें शिवणी दावून उजव्या मांडीवर डावें पाउल ठेवून उजव्या नाकपुडीनें पूरक करून हनुवटी हृदयाजवळ आणून कुंभक करावा. तो आपणास होईल तितका नियमित मात्रांपर्यंत झाल्यावर डाव्या नाकपुडीनें हळू हळू रेचक करावा. याला सूर्यांग महाबंध ह्मणतात. या चंद्रांग व सूर्यांग दोन कुंभकांची मात्रासंख्या बरोबर होईल तेथपर्यंत हा अभ्यास चालू ठेवावा. कितीएक आचार्य असें ह्मणतात कीं, जालंधरबंधांत कंठबंध ( कंठ बंद ) होतो त्याचा कांहीं उपयोग नाही, छातीसरशी हनुवटी करण्याची जरूर नाही; तर पुढच्या दांतांच्या वर आणि तालूच्या खाली जीभ ठेवणें अशा प्रकारचा जिह्वाबंध या ठिकाणीं प्रशस्त आहे. या जिह्वाबंधानें सुषुम्नेशिवाय इतर सर्व नाड्यांतील वायूच्या ऊर्ध्वगतीचा निरोध होतो. या मुद्रेनें इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तीन नाड्यांचा एकत्र संगम होऊन प्रयागराजतीर्थ होऊन जातें; कारण, यांना क्रमानें गंगा, यमुना आणि सरस्वती अशा संज्ञा आहेत ह्मणून जसा प्रयागास त्रिवेणीसंगम आहे त्याप्रमाणें या मुद्रेनें या तिहींचा संगम होऊन प्रयागराजतीर्थासारखें होतें. ज्यायोगानें मन आज्ञाचक्रांत राहिलेलें केदारस्थानाप्रत सहज प्राप्त करावितों येतें. ( भ्रुकुटीच्या मध्ये शिवस्थान आहे त्याला केदार अशी संज्ञा आहे. ) रूप, लवण्य, क्रांति इत्यादि शोभेनें

युक्त तरुण अशी स्त्री जशी पतीवांचून निष्फल आहे याप्रमाणें महामुद्रा आणि महाबन्ध या दोघांना महावेधाची आवश्यकता आहे. त्याचें स्वरूप याप्रमाणें,—

३ महावेधः—महाबन्धमुद्रेंत सांगिल्याप्रमाणें बसून चित्त एकाम्र करून दोन्ही नाकपुड्यांनी जालंधरमुद्रेंत कुंभक करून दोन्ही हातांचे तळवे जमिनीवर टेंकून त्यांच्या आधारेनं शरीर थोडें उंच खाली करून हलवावें. पुढें दोन्ही पायांच्या टांचांनी शिवणीला दाबावी. असें केल्यानें प्राण, इडा व पिंगला या दोहोंना सोडून सुषुम्नेत प्रवेश करितो. याप्रमाणें इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना या तिहीचा संबंध झाला असतां योगी अमर होतो. याप्रमाणें कांहीं वेळ कुंभक करून पुनः रेचन करावें. अशा तऱ्हेनें महावेधाचा अभ्यास केल्यानें अणिमा इत्यादिक अनेक सिद्धी प्राप्त होतात. जरेमुळें शरीरास वळ्या पडल्या असतील, केश पांढरे झाले असतां किंवा अंग कांपत असेल तर या महावेधाच्या अभ्यासानें सर्व दूर होतात. रोज दिवसांत आठ वेळां हा महावेध थोडथोडा केला असतां पुण्यसंचय होऊन पापाचा अगदीं नाश होतो.

— ४ खेचरीः—जीभ वळवून तिचा कपाळाच्या ( पडजिभेजवळ असणाऱ्या ) भोंकांत प्रवेश करविणें आणि दृष्टि भुवयांच्या मध्ये स्थिर राखणें; याला खेचरीमुद्रा ह्मणतात. जीभ कपाळाच्या छिद्रांत जाण्यास युक्ति अशी करावी कीं, प्रथम निर्मल आणि तीक्ष्ण धारेचें असें कोमल शस्त्र ( या कामांत नस्तर चांगलें उपयोगी पडतें तें ) घेऊन त्यानें युक्तीनें व सावधपणानें जिभेचें मूळ ह्मणजे जिभेच्या खालची शीर केंसाइतकी छेदन करावी. पुढें हिरडे व सैधव ( योगाभ्यासी असेल त्यानें सैधवाबद्दल काथ घ्यावा; कारण योगाभ्यासीला सैधवाचा निषेध आहे इतरांस नाही; करितां केवळ खेचरीमुद्रा साधणारानें सैधव घेण्यास हरकत नाही. ) याचें बारीक चूर्ण करून त्यानें तो छेदन केलेला भाग घासावा; याप्रमाणें सात दिवसपर्यंत सांजसकाळ करित असावें. याला छेदनक्रिया ह्मणतात. नंतर आठवे दिवशीं पुनः केंसाइतकें अधिक छेदन करून पूर्वीचें चूर्ण सात दिवसपर्यंत सांजसकाळ लावावें. नंतर पुनः आठवे दिवशीं अधिक छेदन करावें. याप्रमाणें सहा महिनेपर्यंत युक्तिपूर्वक केलें तर जिभेच्या खालची नाडी ह्मणजे शीर जी जिभेला कपाळाच्या छिद्रांत जाण्यास अटकाव करिते. तिचा नाश होईल. हाताचा अंगुठा व तर्जनी या दोन बोटांनीं जीभ धरून डावी उजवीकडे फिरवावी, याला चालन ह्मणतात. आणि दोन्ही हातांचे आंगठे व तर्जनी या बोटांनीं, गाईची धार काढतांना जसा स्तन ( थान ) धरून ओढतात त्याप्रमाणें जीभ धरून ओढओढून लांबवावी; ती इतकी कीं, बाहेर निवून भुवयांच्या मधल्या भागास ( पडजिभेस ) स्पर्श करील. इतकी लांब होण्यास सकाळ संध्याकाळ रोज थोडथोडी जीभओढावयाची, याप्रमाणें सहा महिने केलें पाहिजे. याला दोहन ह्मणतात. असें केल्यानें जिभेला



बेडीप्रमाणें अटकाव करणारी जी खालची शीर ती तुटून जाते; ज्यायोगानें जीभ भ्रूमध्यप्रदेशाला स्पर्श करू शकते. याप्रमाणें भुवयांच्या मध्यप्रदेशाला जीभ लावणें याला खेचरीमुद्रा, ज्योमचक्र अशा संज्ञा आहेत. याप्रमाणें ज्योमचक्राच्या अभ्यासानें योगी सर्वप्रकारच्या व्याधींपासून मुक्त होतो. कारण, सोमपान केल्यानें त्याचें शरीर सोमकलांनीं पूर्ण होतें, त्यामुळें तक्षक इत्यादि नागांच्या महाविषापासून त्याला पीडा होत नाही आणि देह स्वइच्छेनें सोडतो. कारण, अमृताचें आस्वादन केल्यानें तो अमर होतो. याचा अभिप्राय असा की, भु-कुटीच्या मध्यें डावेबाजूस चंद्रापासून अमृत स्रवत असतें. त्रिपथ ह्मणजे इडा, पिंगला आणि सुषुम्ना ह्या तीन नाड्यांचा मार्ग जें कपाळाचें आंतील छिद्र ( ज्याला ज्योमचक्र ह्मणतात ). त्यांत जीभ उंच करून राखावी; व तेथें अमृत स्रवत ( गळत ) असतें तें जिभेनें चाटवें. या-मुळें पूर्वीं जें अमृत व्यर्थ सूर्यात पडत होतें त्याचा प्रतिबंध होऊन खेचरीमुद्रेच्या प्रभावानें योगी सोमकलापूर्ण होतो. त्या अलौकिक रसाचा अनुभव घेतल्यामुळें लौकिक खानपान इत्यादिकांविषयी कुत्सित बुद्धि उत्पन्न होऊन त्या अमृताचेंच सेवन करितो; ज्यायोगानें भूक, तहान इत्यादि सर्व दूर होतात. मल व मूत्र अगदींच थोडीं होतात, किंवा होतही नाहीत. व उत्तम शरीरसंपत्ति प्राप्त होते; अर्थात् रूप, लावण्य, वीर्य व वज्राप्रमाणें शरीर बळकट होतें. ज्यायोगानें शस्त्र, अस्त्र त्या योग्याला लागू शकत नाहीत. उलट शस्त्रादिकच त्याच्या वज्रभावामुळें कुंठित होऊन तुटून जातात. त्याचप्रमाणें ज्यानें टाळूच्या वरचें छिद्र खेचरी मुद्रा करून झांकून टाकिलें असेल तो स्त्रीबरोबर आलिंगन करून राहिला असला तरी त्याचें वीर्य स्वलित होत नाही; आणि तो नेहमीं ऊर्ध्वरेता राहू शकतो. व मृत्यूला जिकितो; कारण, मेरुपर्वताप्रमाणें उंच जी सुषुम्ना तिच्या वरच्या भागामध्यें जें छिद्र आहे तेथें चंद्रामृत राहत असतें तें खालीं गळून गेल्यानें मृत्यु प्राप्त होतो, ह्मणून जर योगी त्या अमृताचा खाव होऊं देणार नाही तर मग पुढें अमर होण्यास कांहीं विलंब लागत नाही. जसा सर्व बीजांत ओंकार मुख्य आहे, सर्व देवांत भगवान् विष्णु मुख्य आहे, आणि सर्व अवस्थांत उन्मनी अवस्था मुख्य आहे; त्याप्रमाणें सर्वमुद्रांत खेचरीमुद्रा मुख्य आहे.

५ उड्डियानबंधः—नाभीच्या खालच्या व वरच्या भागाला (पाठीला पोट चिकटेल ते-थपर्यंत) ओढून धरून व ज्या रीतीनें बरगड्यांला आढ्या पडतील असें करावें. महापक्षी जो प्राण तो या मुद्रेनें अनायासानें सुषुम्नेत गमन करितो अथवा या मुद्रेनें रोकलेला वायु सुषुम्नेतून ब्रह्मरंध्रांत उडून जाऊं शकतो, ह्मणून या मुद्रेला उड्डियानबंध ह्मणतात. सिंह जसा हत्तीस मारितो, त्याप्रमाणें हा बंध मृत्यु दूर करितो. गुरूपासून हा चांगल्या रीतीनें समजून घेऊन याचा निरंतर अभ्यास केला तर वृद्ध पुरुष असला तरी तो तरुणाप्रमाणें दिसेल.

६ मूलबंधः—एका टांचेनें योनिस्थान ह्मणजे शिवण दाबून आणि गुदद्वाराला संकुचित



करून अपानवायूची जी खाली गति आहे ती, त्याला वर आकर्षण करून वर चालू करावी; याला मूलबंध क्षणतात. तात्पर्य, प्राण व अपान यांचा संयोग करवून त्यांची सुषुम्नेत गति करवावयाची याला मूलबंध क्षणतात. या क्रियेने मूलस्थाना ( गुदा ) चे बंधन होतें. क्षणूनच त्याचे नांव मूलबंध पडलें आहे. या मुदेने प्राण, अपान, नाद आणि बिंदु यांचे ऐक्य होतें प्राणवायूची ऊर्ध्व ( वर ) गति आहे व अपानवायूची अधोगति ( खाली गति ) आहे. या दोहोंचे ऐक्य सुषुम्नेत झाल्याने नाद ( मेघाप्रमाणे ध्वनि ) प्रकट होतो. आणि प्राण तसाच अपान यांचे हृदयावर गमन झाल्यामुळे नाद व बिंदु यांचे ऐक्य होतें. नंतर हे चौथे मस्तकांत प्रवेश करितात; त्यामुळे योगसिद्धि होते. नेहमी मूलबंधमुद्रा केल्याने ज्या वेळेस प्राणवायूची व अपानवायूची एकता होते त्या वेळेस संचित झालेले मूत्र तसाच मल ( विष्ठा ) शरीरांत मलरूपाने राहत नाहीत. मूलबंध केल्याने अपानवायु वर चालू लागतो आणि तो चालून नाभीच्या खाली त्रिकोणाकृति अग्निमंडल आहे त्यांत प्रवेश करितो. या-योगाने जठराग्नि प्रदीप्त होतो. पुढे अग्नि आणि अपानवायु हे दोघे प्राणवायूंत जातात त्या-मुळे अग्नि अतिशयच प्रदीप्त होतो, आणि त्यामुळे वेढेळें घालून निजलेली कुंडलिनी शक्ति जागृत होते. निजलेली सर्पिणी जशी लांकूड मारलें असतां सरळ होते तशी ती कुंडलिनी नीट होऊन सुषुम्नेत प्रवेश करिते. कुंडलीला जागृत करण्याला मूलबंध उपयोगी आहे; क्षणून योगाभ्यास करणाराने निरंतर तिचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.

७ जालंधरबंधः—कंठाचे भोंक आकुंचित करून मान खाली वांकवून हनुवटी (दाढी) हृदयापासून चार बोटांच्या अंतरावर असूं देणें याला जालंधरबंध क्षणतात. हा जरा व मृत्यु दूर करणारा आहे. हा शिरासमूहाला व खाली खवणारे जें चंद्रामृत त्याला प्रतिबंध करितो क्षणून याला जालंधरबंध नांव पडलें आहे. कंठाला खाली वांकवून जालंधरबंध केल्याने चंद्रामृत जठराग्नि पडत नाही, आणि त्यामुळे प्राणवायु नाडींत प्रवेश करून प्रकोप करित नाही. कंठाचा दृढ संकोच झाल्यामुळे व जे अंगुष्ठ, गुल्फ, जानु, ऊरु, सीवनी, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कंठ, जिह्वा, नासिका, भ्रूमध्य, ललाट, मूर्धा आणि ब्रह्मरंध्र असे सोळा आधार आहेत त्यांचे बंधन झाल्यामुळे इडा व पिंगला यांचे वाहणे बंद होतें. मूलबंधाने अपानवायूची ऊर्ध्व गति होते, जालंधरबंधाने इडा व पिंगला या दोघांचे वाहणे बंद होतें, आणि उड्डियानबंधाने वायु सुषुम्नेत गमन करितो. या युक्तींनी प्राणवायु स्थिर होऊन जातो, आणि ब्रह्मरंध्रांत स्थान करून राहतो. याला प्राणलय क्षणतात. प्राणलयाने मरण, जरा, रोग, अंगावर वळ्या, पांढरे केंस, मूर्च्छा, आणि आलस्य वगैरे सर्व नाश पावतात. तालूच्या मूळाशी दिव्यरूप चंद्रमा आहे; त्यांतून अमृत पाझरत असतें. त्या अमृताचा नाभीमध्ये राहिलेला जो अग्निरूपी सूर्य तो आस करितो त्यामुळे वृद्धावस्था प्राप्त होते. याकरितां गुरुमुखाने हा पुढील विपरीतकरणी नांवाचा उपाय नीट समजून घेण्याचा अभ्यास करावा.

**८ विपरीतकरणीः**—भृकुटीच्या मधल्या भागाजवळ असलेल्या चंद्रापासून जे अमृत वाहत असते त्याचे नाभीच्या ठिकाणी असणाऱ्या अग्निरूपी सूर्याने भक्षण करू नये ह्मणून नाभीजवळचा सूर्य वर राखावा आणि चंद्र खालच्या भागांत आणावा; याला विपरीतकरणी मुद्रा ह्मणतात. ही मुद्रा गुरुमुखानेच सिद्ध होते; नाहीतर कितीही शास्त्रश्रवण केलें तथापि होत नाही. या मुद्रेने अभ्यास करणाराचा जठराग्नि प्रदीप्त होतो ह्मणून त्याने यथेच्छ आहार केला पाहिजे नाही तर थोडा आहार झाल्याने अग्नि शरीराला जाळून टाकितो. दोन्ही तळहातांवर डोकें खाली टेकून पाय वर अधर राखावे; ही विपरीतकरणी मुद्रा होय. (याला कपालासनही ह्मणतात.) पहिले दिवशी ही मुद्रा क्षणभर करावी; दुसरे दिवशी त्याच्या दुप्पट वेळपर्यंत, याप्रमाणे क्रमाने वाढवीत वाढवीत अभ्यास करावा. या मुद्रेच्या अभ्यासाने अंगावर पडलेल्या वळ्या, पांढरे केंस वगैरे सर्व दूर होतें.

**९ वज्रोलीः**—ही सा० मू० ३० प० ३१ ब्रह्मचर्यविदुविचारांत सांगितली आहे तीच येथे समजावी.

**१० शक्तिचालनः**—कुटिलांगी, कुंडलिनी, भुजंगी, शक्ति, ईश्वरी, कुंडली आणि अरुंधती हे ७ सात एकमेकांचे पर्यायशब्द आहेत. ज्या रीतीने मनुष्य किडीने कुलूप काढून दार उघडतो त्याप्रमाणे योगी हठाभ्यासाने कुंडलीच्या योगाने मोक्षाचे कपाट (सुषुम्नेचा मार्ग) खुला करू शकतो. ज्या सुषुम्नामार्गाने संपूर्ण दुःखांनी रहित अशा ब्रह्मरंध्रास जावयाचे आहे तेथे द्वाराच्या तोंडीच आपले मुख पसरून कुंडलिनी निजली आहे. शिक्षाच्या वर आणि नाभीच्या खाली कंद आहे, ह्मणजे मूलस्थानापासून तो कंद वीतभर उंच आहे. ज्याचा चार बोटे विस्तार आहे. तो मृदु, श्वेतवर्ण आणि अंडाकृति असा आहे, त्या कंदाला वज्रासन करून दोन्ही हातांनी दोन्ही पाय धरून तो पायाच्या घोंठ्यांनी दाबावा आणि पुढे भस्त्रिकाकुंभक करून नाभीच्या ठिकाणी असणाऱ्या सूर्याचे आकुंचन करावे; ज्या योगाने भगवती कुंडलिनी जागी होईल. जी योग्याला मोक्षाकरिता व मूढ जनांच्या बंधासाठी तेथे निजली आहे. तिला गुरूने सांगितलेल्या उपदेशाप्रमाणे तिचे शेंपूट धरून वर करावी; की, ज्यायोगाने ती जागी होऊन सुषुम्नेचा रस्ता सोडून देऊन वर येईल. या रीतीने सुषुम्नेचे द्वार खुले झाल्यामुळे प्राण मुखाने ब्रह्मरंध्रमार्गात प्रवेश करितो. याप्रमाणे सकाळ संध्याकाळ सूर्यनाडीने पूरक करून चार चार घटिकांपर्यंत तिचे चालन करावे ह्मणजे तिला जाग्यावरून हालवावी. याप्रमाणे मुखाने झोप वेत पडलेल्या अरुंधतीस नित्य जागी करावी. कारण, तिचे संचालन केल्याने योगी सर्व रोगांपासून मुक्त होतो. ज्याने शक्तिचालन केले तो योगी सिद्ध जाणावा. या नाडीतील मल सर्व दूर होतात; आणि कालाचा जय सहजरीतीने करितो. ही ब्रह्मनाडी सुषुम्ना आसन, प्राणायाम आणि मुद्राभ्यास यांनी सरळ होते ह्मणून

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ ५२ ॥

बुद्धिसत्त्व ( चित्त ) हें स्वभावतः निर्मल आहे खरें परंतु त्यावर क्लेशरूपी मल बसला ह्मणजे तें अगदीं मलिन होऊन जातें. तो मल प्राणायामाच्या अभ्यासानें दूर होतो.

धारणासु च योग्यता मनसः ॥ ५३ ॥

धारणेचें लक्षण पुढें सांगावयाचें आहे. प्राणायामापासून चित्तमल नाहीसा झाला असतां मनाला ज्या अत्यंत सूक्ष्म लक्ष्याच्या ठिकाणीं धारण करावें तेथें चंचल न होतां स्थिर राहण्याची योग्यता येते.

सू० ५१ टी०-१

मुषुन्नाद्वारानें प्राणाचा लय करण्याकरितां कुंडलीला जागीं करणें अत्यावश्यक आहे. जशी राजा असल्यावांचून पृथ्वी शोभत नाही, किंवा चंद्रावांचून रात्रि शोभत नाही तशा विचित्र मुद्रा रामयोगावांचून शोभत नाहीत. याकरितां एकाग्र होऊन चतुर्थ प्राणायाम जो केवलकुंभक तो सफल होईपर्यंत मुद्रांचा अभ्यास करावा. या शक्तिचालनमुद्रेंत कुंडलीला चलायमान केल्यामुळें सर्व प्रकारचे रोग दूर होऊन कालाचें भय मुळींच राहत नाही कारण देहत्याग करणें हें योग्याच्या इच्छेवर असतें.

या मुद्रांचा अभ्यास करितां करितां ज्या वेळेस प्राण मुषुन्नेत प्रवेश करून संचार करूं लागतो, तशी तशी त्याची स्वाभाविक बारा अंगुळांची गति कमी कमी होत जाते; ज्या योगानें क्रमाक्रमानें त्याच्या गतीचा निरोध होऊन प्राण शून्यांत लीन होतो.

प्रवेशकालीं प्राणाची गति बोटें, १० दहा निघतांना १२ बारा, गमनकालीं २४ चौवीस, धांवतांना ४२ बेचाळीस, मैथुनकालीं ६५ पांसष्ठ, निद्रेंत १०० शंभर, स्वाभाविक गति १२ बारा, व भोजनकालीं १८ अठरा आहे. त्यांत जी स्वाभाविक बारा बोटें गति सांगितली, त्यांतून एक बोट गति कमी केली असतां ह्मणजे वायूची गति अकरा बोटें झाली असतां निष्कामता प्राप्त होते; त्यातून एक बोट गति कमी केली असतां ह्मणजे दहा बोटें गति असतां आनंद प्राप्ति; नऊ बोटें गति असतां अलौकिक कवित्वशक्ति प्राप्त होते; आठ बोटें गति असतां वाचासिद्धि प्राप्त होते; सात बोटें प्राणगति झाली असतां दूर दृष्टि प्राप्त होते; सहा बोटें असतां आकाशगमन होतें; पांच बोटें गति असतां प्रचंड वेग प्राप्त होतो; चार बोटें असतां आणिमादि सिद्धी प्राप्त होतात; तीन बोटें असतां नव निधी प्राप्त होतात; दोन बोटें गति राहिली असतां तो योगी एकावेळीं अनेक देह धारण करूं शकतो. एक बोट गति केल्यानें साउली नाहीशी होते; आणि ती एक बोटही गति नाहीशी केल्यानें तो वायु नखशिखाप्रापर्यंत पूर्ण होतो. मग त्यास अमृतपान होत असल्यामुळें खाण्यापिण्याची मुळींच गरज राहत नाही.

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ ५४ ॥

शुद्ध झालेलें चित्त वैराग्यामुळे शब्द, स्पर्श इत्यादिक आपल्या सर्व विषयांचा त्याग करून आत्मस्वरूपी तल्लीन होतें; तेव्हां चक्षु इत्यादिक इंद्रियें सुद्धां चित्ताच्या स्वरूपाचेंच अनुकरण करितात हें जें इंद्रियांचें आपल्या विषयांचा संसर्ग न करितां चित्ताच्या स्वरूपास अनुसरून राहणें याला प्रत्याहार असें क्षणतात. जशा मधमाशा आपल्या मधील राजाच्या धोरणानें वागतात; क्षणजे तो पुष्पावरून उडाला असतां त्याच्या मार्गे उडून जातात; व तो पुनः एखाद्या फुलावर मकरंदसेवनास बसला असतां आपणही तेथें बसूं लागतात. त्याप्रमाणें मन हें सर्व इंद्रियांचा राजा आहे. तो ज्याप्रमाणें वागतो त्याप्रमाणें तीही वर्तन करूं लागतात. ( यथा राजा तथा प्रजाः ) याकरितां चित्ताला आवरून धरिलें असतां इंद्रियें हीं आपोआपच स्वाधीन होतात. क्षणून चित्तनिरोध करावा; असें या सूत्राचें तात्पर्य आहे.

ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ॥ ५५ ॥

प्रत्याहाराचा अभ्यास केल्यानें इंद्रियें, इतकीं स्वाधीन होतात कीं, त्यांना आपण जरी बळेंच बाह्य विषयांकडे लाविलें तरी तीं त्यांकडे प्रवृत्त होत नाहींत.

प्रत्याहार ( हें योगाचें पंचमाङ्ग होय. )

सू० ५४ टी०-१

शब्दादिक विषयांत अथवा घटपटादिक पदार्थाविषयीं सत्ता, स्फुरता आणि प्रियतारूप मात्र एक आत्मा आहे असें समजून नामरूपक्रियांनीं मनाला विरक्त करून आत्म्यांत तल्लीन होणें याला प्रत्याहार क्षणतात. या प्रत्याहाराच्या साधनांत शब्द, स्पर्श, रूप, रस आणि गंध वगैरे इंद्रियांना स्थिर करून जितक्या वेळपर्यंत श्वासाला स्थिर ठेवेल तितका वेळ ठेवून नंतर त्याला हलके हलके नाकावाटे बाहेर सोडावा. असें करीत असतां कर्णेन्द्रिय बंद करून एकाम्र चित्त केल्यानें पुष्कळ वेळां प्राणवायूंत अथवा जठराग्नीत होणारे ध्वनी ऐकण्यांत येतात. जसें अन्न आणि पाणी यांच्या खाण्यापिण्यानें शीतोष्ण प्रकट होतें; तसें नादरूपी रज्जूनें बांधलेलें मन आपल्या चपळतेचा त्याग करून निरालंब ब्रह्माकार वृत्तीच्या प्रवाहाला धारण करितें; कारण, नादाच्या अनुसंधानानें आंतील व बाहेरील ह्या दोन्ही चित्तेचा त्याग होतो. त्या योगानें बहिर्मुखरूपी चंचळ जें आपलें मन तें वश होतें. जसा फुलांचा रस पिण्यांत मग्न झालेला भ्रमर सुगंधाची इच्छा करीत नाहीं; तसें नादांत आसक्त झालेलें चित्त पंचविषयांची अपेक्षा करीत नाहीं. त्याकरितां नादाभ्यासी लोक क्षणमात्रांत आपल्या चित्ताची चंचळता जिंकून त्याला वश करितात. त्यांत कितीएक प्रसंगीं मोठ्या समुद्राच्या गर्जेनेप्रमाणें अथवा मेघाच्या गर्जेनेप्रमाणें नाद ऐकूं येतो. तसाच अ-

म्यासामुळे अति सूक्ष्म नाद मुद्रां ऐकूं येतो. तो असा,—ध्वनीचा अभ्यास करितांना प्रथम र्गम्याने दोन्ही आंगठ्यांनी कानांला दाबून ठेवल्याने त्याचा नाद ऐकूं येतो; त्यामुळे पुढे तुरीयपद प्राप्त होतें; परंतु ही तुरीयपदाची प्राप्ति होण्याच्या पूर्वी सर्व नाद बंद पडून जातो. पुढें ज्या वेळेस मन आपला व्यवहार चालविण्याचें बंद करितें, त्या वेळेस कालज्ञान होण्याकरितां आत्मस्थितीचा लाभ होतो. जेथपर्यंत नाद ऐकण्यांत येतात, तेथपर्यंत चित्त आकाशांत राहतें, परंतु ज्या वेळेस मनावरोबर शब्दाचा लय होतो; त्या वेळेस चित्त आपलें जें मूळ स्वरूप शब्दरहित ब्रह्म त्यांत स्थिर होऊन जातें.

जे विवेकी पुरुष आहेत ते वाणीनें ग्रहण करून सर्व इंद्रियांचा मनांत लय करितात, आणि मनाचा ज्ञानस्वरूप आत्मबुद्धींत लय करितात, त्यामुळे मन स्वतः मनादि किरणांला प्राप्त होतें, त्या योगानें पुढें ज्ञानरूपी बुद्धीच्या योगानें उत्पन्न झालेलें जें हिरण्यगर्भरूप महत्तत्त्व अथवा आत्मा त्यामध्ये लय पावतें. या रीतीनें सर्व इंद्रियादिक किरणांचा लय केल्यानें तुरीयपदरूप शान्त आत्म्याची प्राप्ति होते.

प्रत्याहारांत श्वासाचें माप शरीराच्या बाहेरच्या आकाशांत बारा बोटंपर्यंत मानिलें आहे. हा श्वास षट्चक्रांत फिरत राहतो. त्यांत श्वास ज्या वेळेस ब्रह्मरंध्राकडे जाऊं लागतो, त्या वेळेस शांभवी मुद्रा प्रकट होते. ती अशी,—गुदापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत जीं चक्रे आहेत, त्यांच्या मध्ये वासनिकचक्र आहे. त्यांत अंतःकरणाची वृत्ति अथवा देहाची बाहेरची जी दृष्टि आहे ती बंद करून ह्यजने इंद्रियें आणि मनोविकार नष्ट करून वृत्ति स्थिर करणें; याला शांभवी मुद्रा ह्मणतात. हिला ऋग्वेद, वेदान्त, सांख्य आणि पातंजल इत्यादिक शास्त्रांत गुप्तविद्या ह्मणतात. ज्या वेळेस प्रथम धारणासमयीं अंतर्लक्ष होऊन बहिर्दृष्टि अंतःकरणांत लीन होईल अशा रीतीनें एक क्षणभर तरी निदान राहील, त्या वेळेस त्याला उन्मनी मुद्रा प्राप्त झाली असें ह्मणतात. याप्रमाणें धारणेचा अभ्यास करणाऱ्या पुरुषाला हृदयकमल अंगुष्ठाएवढें कितीएक वेळां दिसतें. या हृदयकमलाच्या सूक्ष्म छिद्रांत अंतःकरणमुद्रां अंगुष्ठप्रमाण भासूं लागतें. त्यांत सर्व जगत् परिपूर्ण एकवटून अंगुष्ठाएवढी आत्मज्योति दिसूं लागते; त्याला पुरुष असें ह्मणतात. तो शरीराच्या मध्यभागांत स्थिर राहिला आहे. त्याला तिन्ही काळांचा नियंता ईश्वर जाणून आपलें रक्षण करण्याची इच्छा करीत नाही. तो साक्षात् ब्रह्मस्वरूप ह्मणवितो. त्याला असें ज्ञान प्रकट होतें कीं, प्राणाच्या साहाय्यानें वाणी इत्यादिक इंद्रियांत प्राणाकृतीनें आत्मा गमन करीत आहेसें वाटतें. त्या गमन करण्यानें शरीरांत त्याची स्थिति होते. त्यामुळे त्याला प्राणसंज्ञा प्राप्त झाल्यानें त्याला प्राणधारक असेंही ह्मणतात. या प्राणधारकाला योगी याप्रमाणें समजतात,—

नसा कूर्म ( कांसव ) आपल्या अंगांला आंत संकुचित करून ओढून घेतो त्याप्र-

मार्गे विषयांपासून इंद्रियांना निवृत्त करून त्यांची वृत्ति आंत (आत्म्याच्या ठिकाणी) स्थिर करणे याचें नांव प्रत्याहार. प्रत्याहारानें इंद्रियांची परम वश्यता होण्यास उपाय भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं याप्रमाणें सांगितला आहे,—‘हे गार्गी ! दोन पायांचे आंगठे, दोन गुल्फ (घोटे), दोन जांघेच्या मधले भाग, गुदस्थानाचें मूळ, एक देहाचा मध्यदेश, एक लिंगाचा मूळदेश, नाभिदेश, हृदयदेश, कंठकूप, तालूचा मूळदेश, नासिकेचा मूलदेश, दोन नेत्रमंडले, मुवईचा मध्यदेश, ललाट, मस्तक (ब्रह्मरंध्र) इतकीं शरीरांत मर्मस्थानें आहेत. या मर्मस्थानांच्या ठिकाणीं मनामुद्धां प्राणाचें धारण प्रत्याहार सिद्ध होईपर्यंत करावें. पुढें एका स्थानांतून दुसऱ्या स्थानांत, दुसऱ्यांतून तिसऱ्यांत या क्रमानें प्राणाचें वर आकर्षण करावें ह्मणजे पायाच्या आंगठ्यापासून तें ब्रह्मरंध्रापर्यंत क्रमाक्रमानें धारण करीत करीत वर वर प्राणाला आकर्षण करावें. पुढें आपल्याला इच्छा वाटेल तेथें स्थिर रहावें; नंतर पुनः क्रमानें प्राणाचें खालीं आकर्षण करावें. ह्मणजे प्रथम ललाट, पुढें भ्रूमध्यदेश, कंठकूप, हृदयदेश, नाभिचक्र, लिंगमूल, तेथून अग्निस्थान जी सीवनी (शिवण) तेथें प्राणाचें धारण करावें. तेथून गुदद्वार, तेथून ऊरूचा (मांड्यांचा) मूलदेश, पुढें मध्यदेश, त्यापुढें गुडघ्यांचा मध्यभाग, चितिमूल, जंघामध्यदेश, गुल्फ व पादांगुष्ठ या ठिकाणीं क्रमानें मनासहित प्राणाचा निरोध करावा. या रीतीनें एका स्थानांतून दुसऱ्या स्थानांत प्राण स्थिर करण्याच्या निमित्तानें बाह्य विषयांच्या ठिकाणीं जी इंद्रियांची आसक्ति असते ती नाहीशी होते. आणि नेहमीं अंतर्दृष्टि राहते. त्या योगानें सर्व पातकें दूर होऊन स्वेच्छेनें योगी देहत्याग करितो.

हा एक प्रकार. दुसरा प्रकार तादात्म्य विकल्पाचा आहे. ह्मणजे ‘कोणत्याही अन्य पदार्थापासून भयच प्राप्त होणारें आहे’ असें पूर्ण ज्ञान झाल्यानें इंद्रियांची विषयांवरची आसक्ति नाहीशी होऊन सहज प्रत्याहार सिद्ध होतो. अथवा जें कांहीं दृश्य आहे तें सर्व आत्मस्वरूपानें पाहणें याला योगी प्रत्याहार ह्मणतात.

‘एक अंगुष्ठप्रमाण पुरुष धूमरहित अग्नीच्या प्रकाशाप्रमाणें योगी लोक हृदयांत लक्षणावरून जाणतात, आणि तो वर्तमान, भूत व भविष्य या तिन्ही काळांचा नियंता ईश्वर आहे. तो नित्य कूटस्थ पुरुष सर्व प्राणिमात्रांचे ठिकाणीं व्यापून राहिलेला आहे. त्याप्रमाणें दुसरा असा कोणी नाही.’ या ब्रह्मरूप प्रकाशाच्या प्राप्तीच्या वेळीं प्राणवायु ब्रह्मरंध्रांत गमन करितो. त्या वेळीं अनेक प्रकारचे ध्वनी ऐकण्यांत येतात.

प्रत्याहारांत मनाला स्थिर राखण्याकरितां अंतर्दृष्टीत याप्रमाणें ज्ञान असूं द्यावें,— ‘आत्म्याला रथाचा स्वामी समजावा, आणि शरीराला रथ समजून इंद्रियांना घोडे समजावें. इंद्रियांना हांकणारा सारथी निश्चयरूप बुद्धि समजावी. आणि संकल्पविकल्परूपी ज्या

मनाच्या वृत्ती, त्यांना शोड्यांचा लगाम समजावा.' याप्रमाणे प्रथम अभ्यास करणाराने प्रत्याहारांत दृढ निश्चयाने बुद्धि राखावी. याप्रमाणे दृष्टि स्थिर झाली झणजे मग अभ्यास करणाराने ध्यान करण्यास आरंभ करावा.

तत्त्वदर्शनाच्या निदिध्यासाने आत्मज्योतीचा साक्षात्कार करणे यालाच मुख्य ध्यान झणतात. त्यांत ध्यान करितांना देहाभिमानरहित होऊन 'मी ब्रह्म आहे' याप्रमाणे ब्रह्माकार वृत्ति ठेवून ब्रह्मानंदांत निमग्न होणे. याप्रमाणे ध्यानरूप वृत्ति परमानंदाची प्राप्ति करून देणारी आहे. अशा ध्यानाने प्राणाचे आकर्षण होऊन प्राण आणि अपान हे दोन्ही एकत्र होतात. पुढे हे दोन प्राण दुसऱ्या प्राणांशी एकत्र करित जाऊन ते मूलाधार ( गुदस्थान ), मणिपुर ( नाभि ), अनाहत ( हृदय ), विशुद्धि ( कंठ ), आज्ञा ( भ्रुकुटी ) आणि ब्रह्मरंध्र झणजे मग्न या सर्वांना भेदन करू लागतात, त्यामुळे या वायूच्या कृतीप्रमाणे अंतःकरणादिक तत्त्वांची स्थिति शान्त राहते.

जेथपर्यंत वायु शरीरांत निरुद्ध झालेला आहे; जेथपर्यंत चित्त बाह्य व्यापारांत चंचल झाले नाही; आणि जेथपर्यंत भ्रुकुटीमध्ये दृष्टि स्थिर आहे तेथपर्यंत काळाचे भय कोटून असणार ? ज्या समयी सोहंरूप व्यानवायूच्या बरोबर दुसरे वायू एकत्र होऊन मेरुदंडावर चढावयास लागतात, त्या वेळी प्राण, अपान, समान आणि उदान या चार वायूंची गति मंद होते आणि कुंडली संकुचित होऊन दुसऱ्या चक्रावर जाऊ लागते. त्यांत ज्या वेळी कुंडली मेरुदंडद्वारे कंठ, तालु आणि ब्रह्मरंध्र यांवर जाऊ लागते, त्या वेळेस गुदा, नाभि आणि हृदय ही चक्रे संकुचित होऊन एकत्र होतात, त्यामुळे प्राणाचे गमन बाहेरच्या अवकाशांत बारा बोटंपर्यंत होत नाही, तर त्या पंचप्राणांत एकत्र होऊन ब्रह्मरंध्राकडे प्राणवायु फिरू लागतो; कारण, त्या वेळेस कुंडली उलट झालेली असते, त्यामुळे सर्व स्नायू सरळ होतात, आणि पंच प्राणांची एकत्र झालेली ज्योति चहूंकडे दिसू लागते. अशा भासाच्या वेळी देहाभिमान गेलेला असतो, त्यामुळे कुंडली चालविणारा पुरुष मुक्त होतो. कुंडलीशक्ति कंदाच्या वरच्या भागांत योग्यांच्या मोक्षाकरिता आणि मूढ पुरुषांच्या बंधनाकरिता निजलेली असते; त्यांत योगी इला चलित ( जागी ) करून मुक्त होतात; आणि मूढजन इला जाणतच नसल्यामुळे बंधनांत राहतात. योगाचा सर्व आधार कुंडलीवर अनुरोधून आहे. या कुंडलीच्या आधारावरून एकाग्रता व पंचप्राणांच्या आकर्षणाने ज्या वेळी ज्योति प्रकाशित होते त्या वेळी ही सृष्टि भिन्न प्रकारच्या आनंदांत समजली जाते. आणि त्या वेळी श्वास मेरुदंडावर चढावयाच्या तयारीत राहतो. त्या समयी ध्यान करणाराचे मन संपूर्ण एकाग्र झाल्यामुळे मनाच्या संकल्पाचा प्रवाह आंतच (मनांतले मनांत) चालतो. ज्या वेळेस वायु सुषुम्नानाडीत गमन करितो त्यावेळेस मन स्थिर होतें; अथवा ज्या वेळेस मन स्थिर होतें, त्या वेळेस वायु सुषुम्नेत गमन करितो. त्या वेळेस ऐक्यवृत्तिरूपाने ध्यान होतें. आणि याप्रमाणे ज्या वेळेस संपूर्ण



रीतीनें मन स्थिर होईल, त्या वेळेस त्या स्थितीस उन्मनी आणि मनोन्मनी अवस्था झणतात. या अवस्थेत गुप्तविद्या प्रकट होवे. त्याकरितां या मनोन्मनी अवस्थेच्या पांच भूमिका मानिल्या आहेत. त्यांत पहिली क्षेप, २ री मूढता, ३ री विक्षेप, ४ थी एकाग्रता आणि ५ वी निरोध, अशा पांच आहेत. त्यांत क्षेपभूमिका झणजे हा लोक आणि देहवासना यांची वृत्ति प्रकट होणे. पुढें निद्रा आणि आलस्य इत्यादिकांत ज्या वेळेस वृत्ति जाईल त्या वेळेस मूढताभूमिका असें झणतात. ध्यानांत वृत्ति बहिर्मुख असून मनाचें प्रकट होणें याला विक्षेप झणतात. आणि ज्या वेळेस सर्व वृत्ति एकाग्र होऊन परिपक्वपणानें निमग्न होऊन स्थिर राहील त्या वेळेस त्या अवस्थेला निरोधभूमिका समजावी. या निरोधभूमिकेच्या वेळीं प्राणवायू मंदगतीनें चालू लागतात; त्यामुळे त्या ध्यान करणाऱ्या पुरुषाला त्या समर्थी महाज्ञान उत्पन्न होतें. कारण, त्या वेळीं षट्चक्रे संकुचित होऊन जेव्हां श्वास मेरुदंडावर जाऊं लागतो, त्या वेळीं सर्व प्राणवायूंच्या मलाची शुद्धि होऊन सर्व नाड्या स्वाधीन होऊन जातात. आणि प्राणसंग्रह करण्याची शक्ति योग्यांस येते. याविषयी श्रीभट्टागवतांत एकादशस्कंधांत असें सांगितलें आहे कीं, मनुष्याच्या शरीराच्या स्थितीच्या प्रमाणांत स्वाभाविक रीतीनें श्वासाचा वेग बाहेरच्या अवकाशांत जायत् स्थितीत बारा बोटांपर्यंत राहतो; ज्या वेळेस मनुष्य चालू लागतो त्या वेळेस त्याचा वेग अठरा बोटांपर्यंत चालतो; आणि मनुष्य जर बसून बोलू लागला तर सोळा बोटांपर्यंत वेग चालतो. आणि ज्या वेळेस पळत असेल त्या वेळेस बावीस बोटांपर्यंत चालतो. झणून त्या वेळीं जर श्वासाला कमी चालवून नाकावाटे काढितां येईल तर त्याच्या सर्व नाड्यांतील सरदीचा विकार दूर होऊन सर्वांगांत उष्णता उत्पन्न होते. हा श्वास गृहस्थांना स्त्रीसंग करीत असतां तेवीस बोटे चालतो. त्यांत जर त्या श्वासाला कमी चालविण्याचा अभ्यास असेल तर त्या वीर्यापामून उत्पन्न होणारें बालक अति चंचल आणि निरोगी होतें. याप्रमाणें श्वासाला सोडतेंवेळीं त्याची मंद गति केल्यानें वीर्याची वृद्धि, व्याधीचा नाश व ज्ञानाचा उत्कर्ष होतो. याच नियमाप्रमाणें कितीएक योगीलोक आत्मपदाच्या प्राप्तीकरितां आपल्या श्वासाची जी स्वाभाविक गति असते तिला कमी करितात. त्यामुळे त्यांना पूर्ण ऐश्वर्य प्राप्त होतें. अद्भुत ज्ञानाचा उदय होऊं लागतो; त्याच प्रमाणें धर्मजिज्ञासु पुरुष विवेकानें कोणी सद्गुरूच्या द्वारानें या नियमाप्रमाणें चालतील तर त्यांच्या व्याधि वगैरेचें बल कमी होऊन त्यांना सर्व कार्ये उत्तम रीतीनें करण्याचें सामर्थ्य येईल. परंतु अल्पबुद्धीचे, विषयलंपट, ज्यांना अतिशय तृष्णा व केवळ जे स्वार्थतत्पर अशा पुरुषांची अधिक हानि होईल.

क्रियायोगं जगौ क्लेशान् विपाकान् कर्मणामिह ॥

तदुःखत्वं तथा व्यूहान् प्रादे योगस्य पञ्चकम् ॥ १ ॥

इति श्रीपातञ्जलयोगशास्त्राभिप्राये साधनपादः समाप्तः ॥ २ ॥



ॐ तत्सत्त्वरमात्मने नमः ।

## पातञ्जलयोगशास्त्राचा अभिप्राय.

विभूतिपाद ॥ १ ॥

जी पूर्वी योगाची धारणा, ध्यान व समाधि अशी तीन अंगे सांगितली ती स्पष्टपणे समजण्याकरिता प्रथम त्या तिघांना संयम असे नांव देऊन नंतर मग बाह्य व आन्तरिक वगैरे सिद्धि सांगणार आहेत; त्याकरिता त्यांचे प्रथम लक्षण सांगतात,—

देशबन्धवित्तस्य धारणा ॥ १ ॥

नाभिचक्र, हृदय, उर, कंठ, मुख, नाकाचा अग्रभाग, नेत्र, भुवईचा मध्यभाग, मस्तक व त्यावरचा प्रदेश या दहा ठिकाणी क्रमाक्रमाने चित्त दुसऱ्या विषयावरील काढून धारण ( स्थिर ) करणे याला धारणा असे म्हणतात. त्यांत मुखशब्दाने जिभेचा शेंडा व मस्तकाच्या वरचा भाग बारा नोटे प्रमाणाचा ध्यावयाचा. याचा अभिप्राय 'ज्याने चित्तांत मैत्री, करुणा इत्यादि भावनांचा पूर्ण अभ्यास केला आहे; ज्याने यमनियमांचे अनुष्ठान उत्तम-रीतीने केले आहे; ज्याला आसन व प्राणायाम उत्तम रीतीने साधला आहे; व ज्याने आपली इंद्रिये विषयांपासून आवरून धरिली आहेत, अशा योग्याने जेथे कोणतेही प्रकारचा उपद्रव नाही अशा ठिकाणी शरीर सरळ करून बसून, शीत, उष्ण इत्यादि सहन करून, संप्रज्ञात समाधीचा अभ्यास करण्याकरिता नाकाचा शेंडा वगैरे ठिकाणी चित्त स्थिर करावे' हा होय. चित्त स्थिर करण्याला जर कांही आधार नसेल तर धारणा होऊ शकत नाही; झणून आधाराकरिता परमेश्वराचे स्वरूप चिंतन करून त्या ठिकाणी चित्त स्थिर करावे. ती ध्याने टापेंत चांगल्या रीतीने दिली आहेत; ती विचारपूर्वक वाचावी.

धारणा ( हे योगाचे षष्ठांग होय. )

सू० १ टीप:-१

आधिभौतिक आणि आध्यात्मिक या भेदांनी धारणा करण्याचे देश दोन प्रकारचे आहेत. त्यांत रत्नमणि किंवा वृक्षाची शाखा, पर्वताचे शिखर, पृथ्वी, समुद्र वगैरे शालग्राम, शिवलिंग वगैरे देवतामूर्ति, सूर्यमंडल, चंद्र, ध्रुवादि नक्षत्रे वगैरे भौतिक पदार्थ, ज्यांची प्रतीति अत्यंत बाह्य रूपाने होते, ते आधिभौतिकधारणेचे प्रदेश होत.

नासिकाग्र, ( नासिकामूल, ) आधारचक्र, स्वाधिष्ठान, मणिपूरक, अनाहत, विशुद्धांजुल, तालुचक्र, आज्ञाचक्र, ब्रह्मचक्र वगैरे आध्यात्मिक धारणेचे विषय होत.

अति सूक्ष्मांत एकदम प्रवेश होत नाही, झणून योगांगे अनेक सांगितली. त्यांत प्रत्याहार ज्या वेळेस सिद्ध होतो त्या वेळेस साधक पुरुष मोक्षमार्गाच्या नाक्यावर माऊन

पोहोचला असें समजावें; कारण इंद्रियें विषयवश न होतां चित्ताप्रमाणें वागूं लागलीं; त्यामुळे आतां जेथें मन लाबावें तेथें तें इंद्रियांचें उलट आकर्षण न झाल्यामुळे स्थिर होण्यास कांहीं विलंब लागत नाही. झणून प्रत्याहार सिद्ध करण्याकरितां इष्टदेवता वगैरेच्या मूर्तीत मन स्थिर करण्याचा अभ्यास करावा. अथवा विराट् पुरुष किंवा त्याचा एक एक अवयव, स्थूल पृथ्वी, जल वगैरे पदार्थांचा अभ्यास करावा. त्या धारणा सात सांगितल्या आहेत त्यांचें स्वरूप याप्रमाणें,—

योगाभ्यास करणाऱ्या योग्यानें मिताहार व इंद्रियजन्य करून भूः इत्यादि सूक्ष्म सात धारणा मस्तकाच्या ठिकाणीं कराव्या. त्यांत पृथ्वीप्रत धारण केल्यानें त्यापासून सूक्ष्मता येते. तो योगी आपल्याला पृथ्वीच असें समजतो; आणि तिच्या गंधाचा त्याग करितो. तशीच उदकाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां रसाचा त्याग होतो. तशीच तेजाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां रूपाचा त्याग होतो. वायूच्या ठिकाणीं धारणा करणाराच्या स्पर्शगुणाचा त्याग होतो. आकाशाच्या ठिकाणीं धारणा करणाराची सूक्ष्म प्रवृत्ति होऊन शब्दगुणाचा त्याग होतो. मनाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां मनाप्रमाणें सूक्ष्मता प्राप्त होते; व आपल्या मनानें सर्व प्राण्यांच्या मनांत प्रवेश करू शकतो. त्याचप्रमाणें बुद्धिसत्त्वाच्या ठिकाणीं धारणा केली असतां बुद्धीसारखी अति-सूक्ष्मता प्राप्त होते. तात्पर्य, ज्या ज्या भूतावर प्रीति ठेवून धारणा करितो त्या त्या भूताशीं तादात्म्य होऊन त्या त्या भूताचा सूक्ष्म गुण प्राप्त झाल्यामुळे त्या त्या भूतांत त्याचा लय होतो. याकरितां परस्पर संसक्त झालेलीं सूक्ष्म भूतें जाणून जो योगी त्या सूक्ष्माचा त्याग करितो तो परमपदास प्राप्त होतो. हीं सात सूक्ष्म भूतें नेहमी बंधाला कारण आहेत; आणि या सातांविषयीं ज्यास वैराग्य असेल तो मुक्त होतो. हें सर्व जगत् गंधादिकांचे ठिकाणीं संसक्त झाल्याकारणानें मूर्खपणानें पुनः पुनः जन्ममरणाच्या भोवऱ्यांत सांपडतें. याकरितां त्यांविषयीं विरक्त होऊन धारणें त्यांचा लय करावा. झणजे त्यांपासून मुक्त होऊन परमपदास जातो.

पुढें नासिकाग्र, नासिकामूल, जिह्वाग्र वगैरे आध्यात्मिक प्रदेशाचा अभ्यास झाल्यावर शरीरांत पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाश अशा पांच धारणा कराव्या. त्यांचें स्वरूप याप्रमाणें भगवान् याज्ञवल्क्यांनीं सांगितलें आहे; 'भूमि, जल, तेज, वायु आणि आकाश या पांच भूतांत धारणा पांच प्रकारची होते. त्यांत पायांपासून आरंभ करून गुडव्यांपर्यंत पृथ्वीतत्त्वाचें स्थान आहे. गुडव्यांपासून गुदद्वारापर्यंत जलतत्त्वाचें स्थान, गुदद्वारापासून हृदयापर्यंत अग्नितत्त्वाचें स्थान, हृदयापासून दोन्ही भुकुटींच्या मध्यदेशापर्यंत वायुतत्त्वाचें स्थान आणि भूमध्यप्रदेशापासून ब्रह्मरंध्रापर्यंत आकाशतत्त्वाचें

स्थान आहे.' स्वरोदयांत असेच सांगितलें आहे की. ' या पंचतत्त्वमयदेहांत पांच तत्त्वे सूक्ष्म रूपानें राहिली आहेत; त्यांना तत्त्ववेत्ते योगी जाणूं शकतात. '

हा धारणा करण्याचा विधि देवताबीजसहित याज्ञवल्क्यसंहितेंत याप्रमाणें सांगितला आहे. त्यांत पृथ्वीधारणेचें स्वरूप असें,—

**पृथ्वीधारणा:**—पृथ्वीस्थानांत प्राणाचा निरोध करून मकारबीजासहित चतुर्भुजा-कृति, सृष्टि करणाऱ्या अशा ब्रह्मदेवाचें चित्तांत ध्यान करावें. याप्रमाणें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें योगी पृथ्वीतत्त्वाचा जय करूं शकतो.

**तेजोधारणा:**—अग्निस्थानीं प्राणाचा निरोध करून रकारबीजासहित त्रिलोचन, तरुण आदित्याप्रमाणें प्रसन्नमुख आणि ज्यानें सर्वांगाला भस्म लेपन केलें आहे अशा भगवान् महारुद्राचें चित्तन करावें. याप्रमाणें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें अग्नीपासून तो दग्ध होत नाही, आणि अग्नितत्त्वाचा जय होतो.

**जलधारणा:**—जलस्थानांत प्राणाचा निरोध करून वकारबीजासहित चतुर्भुजावान् शुद्धस्फटिकसमान तसाच पीतांबर, शुचिस्मित अशा श्रीनारायणाचें चित्तन करावें. याप्रमाणें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें पापापासून मुक्त होऊन जलतत्त्वाचा जय होतो.

**वायुधारणा:**—वायुस्थानांत प्राणाचा निरोध करून यकारबीजासहित सर्वज्ञ सर्वशक्तिमान्, शान्त, सर्वव्यापक, सर्वकारण अशा भगवान् ईश्वराचें चित्तन करावें. या रीतीनें पांच घटिकांपर्यंत धारणा केल्यानें वायूप्रमाणें वेग होतो, आणि वायुतत्त्वाचा जय होतो.

**आकाशधारणा:**—आकाशस्थानांत प्राणनिरोध करून हकारबीजासहित प्रणवाची अर्धमात्रारूप, व्योमाकार ह्मणजे विभु, शुद्धस्फटिकसमान गौरवर्ण, ज्याचा मौलिभाग बालचंद्रानें विभूषित असा, पंचवदन व ज्याच्या प्रत्येक मुखाला तीन लोचनें ( डोळे ) आहेत, जो दिव्यायुधें आणि आभरणें इहींकरून मुशोभित आहे, अशा सर्वकारणकारण अर्धना-रीश्वर भगवान् शंकराचें चित्तन करावें. ही आकाशधारणा रोज केवळ एक मुहूर्तभर केली असतां तो मुक्त होतो; असें तांत्रिक ग्रंथांत सांगितलें आहे.

तंत्रवेत्त्यांनीं पृथ्वी, जल, तेज, वायु आणि आकाश या धारणांना क्रमानें 'स्तंभिनी, द्राविणी, वैश्वानरी, भ्रामरी आणि शोषणी' अशीं नांवें दिली आहेत.

या धारणांच्या उत्तम अभ्यासापासून शिवस्वरोदयांत याप्रमाणें फल सांगितलें आहे—  
' जो बुद्धिमान् पुरुष पंचभूतांच्या धारणेचा उत्तम अभ्यास करीत आहे त्यास शंकराचें ब्रह्मदेवाचें आयुष्य नरी स्वप्न तथापि कालाचें मय असत नाही. '

प्रत्याहाराच्या बळाने ज्या वेळेस अंतर्दृष्टि होते त्या वेळेस अंतःसृष्टीचा देखावा स्पष्ट होतो. आणि त्या काळापर्यंत राहिलेल्या अज्ञात लीलांचा साक्षात्कार होतो. झणजे जशीं विषयी पुरुषाची नेत्र वगैरे इंद्रिये पदार्थांचा संबंध झाल्याने ज्ञान उत्पन्न करणारी होतात, तशीं तीं प्रत्याहाराने आंत फिरू लागतात व त्यामुळे बाह्य पदार्थांचा संबंध नसल्यामुळे बाह्य वस्तूंची प्रतीति होत नाही, तर अंतःसृष्टीचा सर्व देखावा दिसू लागतो.

विधात्याची अद्भुत कारागिरी दाखविणारे हे शरीराचे संस्थान मोठे विचित्र आहे. जशी त्याची बाहेरची रचना भव्य पाहण्याजोगी आहे त्यापेक्षा आंतील रचना विशेष आश्चर्यकारक आहे. ही एक अशी अमूल्य देणगी ब्रह्मदेवाने जीवाला दिली आहे की, जर तो तिची किंमत समजेल आणि तिचा योग्य उपयोग करील तर तो स्वतंत्र होऊन विश्वांत विराजमान होईल. परंतु जसा मृग आपल्या नाभीच्या ठिकाणीं कस्तूरी असतां सर्व वनांत तिच्या शोधाकरितां भ्रांतीनें भटकत फिरतो, तसा पुरुष बाह्य विषयांत आसक्त होऊन परतंत्र होतो. ज्या वेळेस प्रत्याहाराने इंद्रियांचा प्रतिलोम ( उलट ) परिणाम होतो, त्या वेळेस तो आपली योग्यता समजून आत्म्याच्याच ठिकाणीं रममाण होऊन आपणास कृतार्थ मानतो. पुढे तो प्रत्याहारपरायण अंतःसृष्टीचे परम सौंदर्य पाहून, बाह्य विघ्नांचा जय करून सदा प्रत्यगृह्णति ( आत्म्याच्याच ठिकाणीं आहे दृष्टि ज्याची असा ) होऊन निर्भयपणाने राहतो. पुढे अंतःशरीरांत ( नाभिस्थानाजवळ ) राहिलेला कंद आणि त्यांतून निघालेल्या नाड्या इत्यादिकांचो व चक्रादिकांच्या विशेष रचनेची चांगली माहिती होऊं लागते; आणि आत्म्यास केल्यानें त्यांचे पूर्ण स्वरूप समजतो. या अमुक चक्राचे स्वरूप कसे आहे, किती पांकळ्या आहेत, देवता कोण आहे वगैरे सर्व साक्षात्कार होतो. चक्राचे स्वरूप गरुडपुराणांत याप्रमाणे सांगितले आहे,—

गुदा आणि लिंग या दोहोंच्या मध्यभागांत मूल कंद आहे; तेथे ' वं शं षं सं ' या चार वर्णांनीं चिह्नित अशा चार पांकळ्यांनीं युक्त अग्नीच्या वर्णासारखे व भगाकृति असे आधारचक्र आहे. याला वन्हिकुंड असेही झणतात. त्याचा अधिष्ठाता झणजे त्यामध्ये राहणारी देवता भगवान् गणेश आहे. या चक्रांत ज्योतिष्मती भगवती कुंडलिनी आहे.

दुसरे—लिंगाच्या पश्चिमभागीं गुह्यदेशांत ' बं भं मं यं रं लं ' या सहा वर्णांनीं चिह्नित अशा सहा पांकळ्यांनीं युक्त, सूर्यवर्णसमान व पौंषळ्याच्या अंकुराप्रमाणे असे स्वाधिष्ठानचक्र आहे. याची देवता भगवान् ब्रह्मा.

तिसरे—नाभिदेशांत ' ङं ढं णं तं धं दं धं नं पं फं ' या दहा वर्णांनीं चिह्नित अशा दहा पांकळ्यांनीं युक्त, रक्तवर्ण असे मणिपूरचक्र आहे. याची देवता भगवान् विष्णु.

चक्षुः—हृदयदेशांत 'कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं' या बारा वर्णांनीं चिन्हित अशा बारा पांकळ्यांनीं युक्त, सुवर्णवर्ण, खालीं मुख केलेलें असें अनाहतचक्र आहे. याची देवता भगवान् शंकर.

पांचवें—कंठदेशांत 'अ आ इ ई उ ऊ ऋ ॠ ऌ ॡ ए ऐ ओ औ अं अः' या सोळा वर्णांनीं अंकित अशा सोळा पांकळ्यांनीं युक्त, चंद्रवर्णसमान असें विशुद्धिचक्र आहे. त्याच्या डाव्या बाजूस इडा, उजवीकडे पिंगला आणि मध्यभागीं सुषुम्ना आहे. याची देवता रुद्र.

तालुकाचक्र ज्याला घंटिकास्थान ह्मणतात, तें दहाव्या द्वाराचा मार्ग आहे.

दोन्ही भुवईच्या मध्यें 'हं' आणि 'क्षं' या दोन अक्षरांनीं अंकित अशा दोन पांकळ्यांनीं युक्त, रक्तवर्ण असें आज्ञाचक्र आहे. याला बिंदुस्थान असेंही ह्मणतात. हें नासिकामूलाच्या नादोत्पत्तीचें स्थान आहे.

निर्वाणसूचक ब्रह्मरंध्र सुईच्या अग्राप्रमाणें आहे.

याच्यावर दहाव्या द्वारांत राहिलेलें, हजार पांकळ्यांनीं युक्त, स्फटिकवर्णासारखें असें ब्रह्मचक्र आहे. त्यांत संविद्रूप (ज्ञानस्वरूप) सच्चिदानंद आहे. हीं जीं चक्रें व त्यांचीं दलें ह्मणून सांगितलीं त्यांत चक्रें ह्मणजे सुषुम्नेबरोबर संबद्ध झालेले एका प्रकारचे शिराग्रंथी, यांनांच पत्रें ह्मणतात. व या ग्रंथींचे जे सूक्ष्म शिरातंतू त्यांला दल असें ह्मणतात. यांत स्थिति झाली असतां विशेष ज्ञान होतें. त्या योगानें जरी एक रंग एका पद्मांत प्रधान दिसला असला तथापि सूक्ष्म रीतीनें पाहिलें असतां असें प्रत्यक्ष होतें कीं, प्रत्येक दल भिन्न भिन्न रंगाचें आहे. त्या पांकळ्यांच्या द्वारांनें मनोवृत्ति भिन्नभिन्न प्रकारची होते; तिचें मुद्रां अवलोकन करावें. उदाहरणार्थ अनाहतचक्र हें मनःस्थान आहे. त्यांत याप्रमाणें पांकळ्यांचा रंग व त्यांपासून उत्पन्न झालेल्या मनाच्या भावना होतात, त्या साधकांनें एकाग्रचित्त होऊन ओळखाव्या.

पांकळींचें अनुसंधान—मनश्चक्राचें कोष्टक.

पांकळीचा देश.	रंग.	पांकळीच्या द्वारांनें उत्पन्न होणाऱ्या वृत्ती.
पूर्व	पांढरा	धैर्य, औदार्य, धर्मबुद्धि, यशोलाभ.
आग्नेय	रक्त	प्रमाद, आलस्य, निद्रा.
दक्षिण	काळा	द्वेष, क्रोध, दुष्टबुद्धि.
नैऋत्य	निळा	संसारासक्ति, स्त्रीपुत्रादिकांत अत्यंत प्रेम.
पश्चिम	धूम्रवर्ण	अज्ञानानंद, हास्य, विनोद.
वायव्य	श्याम	चिंता, उद्वेग.
उत्तर	पिवळा	भोगादिकांत प्रीति.
ईशान	गौर	कृपा, क्षमा, शांति, ज्ञान.

हें जीव व ईश्वर यांची उपलब्धि होण्याचें विशेष स्थान आहे, जसें राजाचें सिंहासन. झणून या आध्यात्मिक तीर्थावर देवतांचा साक्षात्कार करण्याकरितां योगी प्रवृत्त होतात. आणि अंतर्लीलेचा देखावा पाहून स्वानंदांत मग्न होऊन शरीररूप जी देणगी परमेश्वरानें दिली आहे तिची खरी योग्यता समजून पुढें ज्ञाननौकेनें ते तरून जातात.

ही धारणा सतत करण्याचें कठीण आहे. 'तरवारीच्या धारेवर चालणें बरें, परंतु विक्षिप्तचित्त पुरुषाला धारणेची स्थिति करणें परम दुर्घट आहे;' असें महाभारतमोक्षपर्वत सांगितलें आहे. त्याकरितां सावध होऊन धैर्य धरून विषयांपासून निवृत्त झालेल्या चित्ताची धारणा त्या त्या देशावर करून आणि उत्साह राखून त्याचा निग्रह क्रमाक्रमानें करित जावा. मांडूक्योपनिषदाच्या कारिकेंत ह्याटलें आहे कीं, 'जसें एकेक बिंदूनें समुद्राचेंही शोषण झालें तसें भेद केल्यावांचून मनाचा निग्रह करावा.'

येथें अशी एक कथा आहे कीं, 'एक टिट्ठिभ (टिटवी) पक्षी आपल्या स्त्रीबरोबर समुद्रतीराजवळ निवास करित होता. ज्या वेळेस त्याची स्त्री गर्भिणी झाली त्यावेळेस तिनें आपल्या स्वामीस सांगितलें कीं, 'हे स्वामी! आतां माझी प्रसूत होण्याची वेळ जवळ आली आहे करितां एक निवान्याचें, कोरडें स्थल पाहिलें पाहिजे. प्रसूत होण्यास समुद्रकिनारा बरोबर नाही.' याप्रमाणें तो टिट्ठिभपक्षी आपल्या स्त्रीचें बोलणें ऐकून झणाला कीं, 'हे प्रिये! कशाकरितां भय बाळगितेस ? येथें अंडी घालण्यास कांहीं हरकत नाही. समुद्राची अशी काय शक्ति आहे कीं, तो अपराधावांचून आपलीं अंडी बुडवील ?' याप्रमाणें दृढ निश्चय करून त्यानें आपल्या स्त्रीचें सुद्धां कांहीं ऐकिलें नाही. पुढें त्या टिट्वीनें अंडी घातलीं. एकदां समुद्राला मोठी भरती येऊन लाटांच्या योगानें तीं सर्व अंडी वाहून पाण्याच्या तळीं गेलीं. हें पाहून टिट्ठिभपक्ष्याला मोठा राग आला, आणि त्यानें समुद्राला शोषून टाकण्याची प्रतिज्ञा केली. पुढें एकच निश्चय ठेवून आपल्या चोंचीनें एकेक बिंदु समुद्रांतून घेऊन तो बाहेर टाकूं लागला. याप्रमाणें कितीएक दिवस लोटून गेले. पुढें त्याला अत्यंत दुःखी पाहून त्याची स्त्री व इष्टमित्र त्याला उपदेश करूं लागले कीं, 'मूर्ख ! कोणीकडे लक्षावधी योजन विस्तृत समुद्र; आणि कोणीकडे तूं एवढासा पक्षी ? हा वेडेपणा सर्व सोडून दे.' इत्यादि पुष्कळ शिकविलें परंतु जेव्हां तो टिट्ठिभपक्षी आपल्या निश्चयापासून ढळला नाही, उलट त्यानें सर्वांची समजूत करून त्यांनाही आपल्या पक्षास वळवून घेतलें. याप्रमाणें सकुटुंब समुद्र शोषण करण्याकरितां पहिल्यापेक्षां अधिक उत्साहानें तो प्रवृत्त झाला. असेही कितीएक दिवस लोटले. पुढें भगवान् नारदमुनि दैवयोगानें फिरतां फिरतां सहज त्या ठिकाणीं आले. आणि त्या पक्ष्याचा तो व्यापार पाहून त्याला त्या असाध्य कार्यापासून निवृत्त करण्याकरितां त्या मोठ्या दयाळू मुनीनीं पुष्कळ उपदेश केले. परंतु

आपल्या प्रतिज्ञेपासून बिलकूल तो दळला नाही; असे पाहून नारदास अतिशय दया येऊन त्याचे दुःख निवारण करण्याकरितां ते वैकुंठास गेले; आणि गरुडास ह्मणाले कीं, 'हे समर्था! तूं सर्व पक्ष्यांचा राजा आहेस. ह्यावेळीं मृत्युलोकांत समुद्रानें तुझ्या सजातीय पक्ष्याचा मोठा अपमान केला आहे, तर तूं समज कीं 'माझाच अपमान केला;' कारण प्रजांला गुण दोष ते राजालाच असें समजावें. ह्मणून तुला त्याचे रक्षण करणें अवश्य आहे.' याप्रमाणें ऐकून गरुडानें त्या ठिकाणीं जाऊन आपल्या सामर्थ्यानें अगस्त्यमुनीप्रमाणें समुद्र शोषण करण्याला आरंभ केला. त्यामुळे समुद्रानें गरुडाला शरण येऊन त्या टिट्ठिभपक्ष्याचीं अंडी परत आणून दिलीं. 'या प्रमाणें हळू हळू अभ्यासानें चित्ताचा निरोध करावा. लौकिक सर्व व्यवहार सोडून देऊन दृढ प्रतिज्ञेनें आणि उत्साहानें जर पुरुष निरंतर प्रवृत्त होईल तर निश्चयबलानें ईश्वर त्याला साहाय्य केल्यावांचून कधीही राहणार नाही. याकरितां साधक पुरुषानें श्रद्धा व वीर्य (उत्साह) कधीही सोडूं नये. असेंच भगवद्गीतेत श्रीकृष्णांनीं अर्जुनास सांगितलें आहे, 'अर्जुना ! धारणेच्या देशाचा परित्याग करून जेथें जेथें हें चंचल मन जाईल तेथून तेथून त्याला निग्रहानें वळवून आणून आपल्या ठिकाणीं स्थिर करावें.'

ब्रह्मनिष्ठ अभ्यासी याचे मन ज्या ज्या पदार्थांत जातें; त्या त्या पदार्थांत त्याला सत्ता, स्फूर्ति आणि प्रियतारूप एक ब्रह्मच दिसतें. त्याला दुसऱ्या सर्व नामरूपांच्या वृत्ती मिथ्या वाटतात. याकरितां या मिथ्या वस्तूंत आत्म्याच्या स्वरूपाचे अनुसंधान करणें, याचे नांव धारणा होय. याचप्रमाणें पूर्वी सांगितलेल्या षट्चक्रांत जी मनाची धारणा करणें याला सुद्धां धारणाच ह्मणतात. आतां ब्रह्मनिष्ठ राजयोगाचा अभ्यास करणाऱ्यानें ब्रह्माची धारणा कोणत्या रीतीनें करावी तें मांडूक्योपनिषदांत सांगितलें आहे; त्याचा भावार्थ असा कीं, - 'ब्रह्म निरंतर आपल्या स्वतांच्या प्रकाशानें प्रकाशून राहिलें आहे. तें सूर्य' इत्यादिकांला प्रकाशित करितें. तें सूक्ष्माहून अति सूक्ष्म आहे. तसेंच तें पृथ्वी इत्यादिक स्थूल वस्तूपेक्षां सुद्धां अतिस्थूलरूप भासतें. त्याचे चैतन्य सर्वांत व्यपून राहिलें आहे; ह्मणून तें सर्वांचें आश्रयरूप अक्षर अथवा अविनाशी ब्रह्म असें ह्मणवितें. तेंच प्राणाचा प्राण आहे, त्याचप्रमाणें तें वाणी आणि मन यांचें सुद्धां आधारभूत आहे. ह्मणजे प्राण इत्यादि सर्वांच्या मध्ये जें विद्यमान (हल्लीं असणारें) चैतन्य आहे तें चैतन्य त्यांचा आश्रय झाल्यामुळे प्राण, इंद्रिये इत्यादिक सर्व संप्रात त्याचा आश्रय करून असतात.' याप्रमाणें दुसऱ्या आणीक श्रुतीवरून समजतें. दुसरे त्यांनीं प्राण इत्यादिकांच्या मध्ये चैतन्यरूप अक्षर आहे असेंही सांगितलें आहे. तें खरें आहे ह्मणूनच अविनाशी अथवा अमृतरूप आहे. दुसरे तें आपल्या मनानें वेध करण्याला योग्य आहे; ह्मणजे त्यामध्ये मनाचें समन्धान होऊं शकतें. आतां याचे वेधन कसें करावें तें मुंडकोपनिषदांत सांगितलें आहे. त्याचा भावार्थ

असा की,—‘उपनिषदांत वर्णन केलेले जे प्रसिद्ध ओंकाररूप धनुष्य त्या धनुष्यावर निरंतर ध्यानाने संस्कारयुक्त होउन आत्मरूप बाणाचे संधान करावे; ह्मणजे चित्ताने इंद्रियांसहित अंतःकरणाला आपल्या विषयांपासून निवृत्त करवून लक्ष्यांत आणण्याकरितां धनुष्याचे आकर्षण करून सांगितलेल्या लक्षणयुक्त अक्षररूप लक्ष्याचे वेधन करावे. ह्मणजे ब्रह्माचे ठिकाणी चित्ताला एकाग्र करावे.’ याचे तात्पर्य असे की, जसे धनुष्यांत बाणाचा प्रवेश होण्याला कारण लक्ष्य आहे, त्याप्रमाणे आत्मरूप बाणाचा अक्षररूप लक्ष्यांत प्रवेश होण्याला कारण ओंकार आहे. ज्याप्रमाणे अभ्यास केलेल्या धनुष्याने संस्कारयुक्त झालेला अथवा त्या धनुष्याच्या आश्रयाला पावलेला बाण लक्ष्यांत स्थिर होतो, त्याप्रमाणे अभ्यास केलेल्या ओंकाररूपाने संस्कारयुक्त झालेला अथवा त्या ओंकाररूप आश्रयाला पावलेला जो अभ्यासी तो त्या आत्म्याच्या प्रतिबिंबविषयांत स्थित होतो. ह्मणून ओंकार धनुष्य आणि आत्मा बाण असे मानिले. म्हणजे उपाधिसंयुक्त आत्मा पाण्यांत पडलेल्या सूर्याच्या प्रतिबिंबाप्रमाणे स्थूलदेहांत बुद्धीच्या वृत्तीचा मासी होउन प्रवेशणाला प्राप्त होतो ह्मणून त्याला बाणरूप झटले आहे. त्याचप्रमाणे विषयांच्या प्राप्तीकरितां तृष्णारूप प्रमादाने रहित, सर्वांपासून विरक्त आणि जितेंद्रिय असे व एकाग्रचित्ताने वेधण्याला योग्य जे ब्रह्म ते लक्ष्यरूप आहे; ह्मणून त्याला वेधल्यानंतर बाणाप्रमाणे त्याच्याच रूपांत हा आत्मा ऐक्याम पावतो. जसे बाणाच्या संधानाने ऐक्यमय फल प्राप्त होतें, त्याचप्रमाणे देहादिक अनात्माकार वृत्तीच्या तिरस्काराने तो अक्षराबरोबर ऐक्याचे फल संपादन करितो.

आतां आत्म्याचा भास कशा रीतीचा आहे त्याचा थोडा विचार करूं. ज्याप्रमाणे घरांत दिवा असतो, आणि त्याचे अनंत किरण प्रकाशताहेत असे दिसते, त्याप्रमाणे स्थूल देहांत ओंकाररूप आत्मा दीपक आहे, आणि त्याचे किरण ‘सोऽहं’ आहे. त्याने पंचप्राण अंतःकरणपंचक, देहचतुष्टय आणि सर्व इंद्रिये वगैरे उत्पन्न केली आहेत. त्यामुळे प्रथम मन, पुढे इंद्रिये, त्यानंतर सर्व प्राणवायू यांना क्रमानेंच स्वाधीन केल्याने हृदयाकाशांत जी दीपकाची ज्योति आहे, तिच्या मध्ये सोऽहंशब्द ओळखण्यांत येतो. नंतर त्याच्या पुढे वृत्ति स्थिर ठेविल्याने ह्या सोऽहं ओंकाररूप आत्म्याकडे सर्व वृत्तींचे आकर्षण होऊं लागते. आणि जसे जसे आकर्षण अधिक होऊं लागते, तसा तसा ओंकाराचा प्राप्तिकाल जवळ येऊं लागतो. पुढे त्यामुळे शेवटीं चित्त संपूर्ण एकाग्रतेला पावते. याचेच नांव निदिध्यास असे सांगितले आहे. एका श्रुतीत याविषयी असे सांगितले आहे की, वर सांगितलेल्या कृतीप्रमाणे संशयरहित शब्दांच्या अर्थात् स्थापन केलेल्या वृत्तीच्या एकाग्रतेला निदिध्यास ह्मणतात, अर्थात् या निदिध्यासाने सोहं चिदात्मानंद तो ध्यान करणारा पुरुष होतो. कारण हा ओंकाराच्या संवेदनाने प्रकट होतो, ह्मणून तो आत्म्यामध्ये ऐक्यभावाने स्थिर राहतो, आणि



याच्याच चलितपणानें देहचतुष्टय, चार वाचा, चार अवस्था इत्यादि सहवर्तमान शरीररूप पिंजरा तयार केला आहे. आणि त्यामध्ये गुप्तपणानें आपल्या सूक्ष्म शून्यरूप ज्योतीनें तो स्वतः प्रकाशून राहिला आहे. तसें झाल्यानें ह्या बाहेरच्या ब्रह्मांडांतील अनंत शब्द आणि आकार धारण झालेले दिसतात. त्या योगानें सर्व विश्वाचा व्यवहार शब्दरूपानें चालत आहे- सा दिसतो ह्मणून याला नादब्रह्म म्हणतात. ह्मणूनच या पंचभूतांत जितके आकार आहेत, तीं सर्व शब्दांचीच रूपे आहेत. या ठिकाणीं स्थूल भोगांचा भोक्ता स्वतः जीवात्मा जाणला जातो. याचें तात्पर्य इतकेंच कीं, स्थूल, तैजस आणि प्राज्ञ या तीन प्रकारच्या भोगांस ओंकाररूपी दीपक आपल्या किरणांच्या प्रसरणानें प्राप्त करवितो. असेंच मांडून्वयोप- निषदांत सांगितलें आहे. त्याचा भावार्थ असा कीं, 'विश्व' णजे जाग्रत्, स्वप्न आणि सुषुप्ति अशा तीन प्रकारच्या स्थिती असल्यामुळें त्या तीन प्रकारच्या भोगाला तो प्रकट करितो. तसेंच 'नित्यस्थूलभुक्' ह्मणजे स्थूल भोगांचा भोक्ता तो ह्मटला जातो. याच रीतीनें 'प्रविविक्तभुक्' ह्मणजे वासनामय सूक्ष्म भोगांचा भोक्ता झालेला तो दिसतो. आणि 'प्राज्ञ- आनंदभुक्' ह्मणजे आनंदाचा भोक्ताही तोच स्वतः जाणवितो. याप्रमाणें तीन प्रकारच्या भोगांचा जाणणारा तो आहे.

अशा प्रकारच्या भोगांच्या प्राप्तीनें मनुष्यप्राण्यांचें मन जगत्पटलाला सत्य मानतें, आणि अपरिमित तृष्णायुक्त पुरुष सोहंरूपाला भुलून जाऊन तो या बाहेरच्या आणि आंतील चित्रविचित्र रचनांचा अनुभव घेण्याकरितां निरंतर निमग्न राहतो. इंद्रियांच्या विषयांमुळें स्वाभाविक देहाच्या आणि सर्व ब्रह्मांडांच्या अनंत आकृती भिन्नरूपानें आहेत असा नि- श्चय झाल्यानें आपली स्वतांची कल्पना अनेक तर्कवितर्कांच्या आकृतींत उत्पन्न झाल्यानें, ओंकाराचें ज्ञान अदृश्य होतें. त्यामुळें कल्पनांच्या संयोगानें आपलें मन इंद्रियांच्या द्वारानें शब्दानें व्यवहार चालवावयास लागलें, आणि ओंकार स्वतः गुप्तरातीनें हृदयाकक्षाच्या मध्यांत अखंड ज्योतिरूप अशा ब्रह्मस्वरूपानें व्यापून राहिला. या ज्योतीस आपलें बहिर्मुख मन आपली अंतर्दृष्टि न केल्यामुळें भुलून गेलें, त्यामुळें शब्दाचे अनेक अर्थ वृत्तिभावानें प्रकट झाल्यामुळें जगदाकृति सत्य वाटली, ह्मणून त्याला विषय ज्ञानापेक्षां प्रिय लागले. त्यामुळें आपलें स्थूलभावी मन 'मी जीव आहे, मी पापी आहे, मी अल्पज्ञ आहे, मी अज्ञानी आहे,' असें स्वतांच आपल्याला समजू लागलें; त्यामुळें देहाभिमानी होऊन उपद्रव पीडा देऊं लागल्यामुळें दुःखी झालें. त्यांत कितीएक संस्कारी भोळे भक्त आणि अल्पज्ञानी या विश्वरूप उपाधीमध्ये सत्यस्वरूपाचा शोध करूं लागले, परंतु मन, बुद्धि आणि तर्क यांच्या मार्गानें शब्दजाल रचून अनेक प्रकारच्या शास्त्र, पुराण, नीति आणि भक्ति वगैरे क्रियांच्या ग्रंथांची रचना कल्पनांच्या योगानें प्रकट झाली, आणि त्यामुळें कितीएक सद्ग-

कर्मना कांहीं निर्मलता झाली; परंतु त्यानें केवळ सत्यज्ञान प्राप्त होऊन सच्चिदानंदाच्या प्राप्तीचें साधन मिळालें नाहीं; तर मन भ्रमांत पडूं लागलें; त्यामुळें भ्रांतीची वृद्धि होऊं लागली, मूळचा सत्यमार्ग मिळाला नाहीं, त्या वेळेस कितीएक भाविक जन स्वतः अज्ञानरूपांत राहून अनेक गुरूंच्या द्वारानें तें सत्य ज्ञान मिळविण्याचा प्रयत्न करूं लागले; परंतु सर्व गुरु इंद्रियरूप उपाधीच्या विषयांत आसक्त झाल्यामुळें अथवा त्यांच्या संकुचित ज्ञानामुळें स्वर्ग, नरक इत्यादिकांच्या ज्ञानास दाखवूं लागले; त्यामुळें उन्नति पावलेल्या उत्तम संस्कारी जनांला तशा गुरूंपासून संपूर्ण संतोष झाला नाहीं. ह्मणून तशा निश्चयी पुरुषांला योगात्म्यांच्या सत्यज्ञानाचा योग मिळाल्यानें असें ज्ञान प्राप्त झालें आहे की, आपला आत्माच सर्वशक्तिमान् ईश्वर आहे, परंतु मायावी विषयांच्या जाळ्यानें ती शक्ति गुप्त राहिली आहे; ह्मणून या जालापामून विरक्त होऊन आपण आपला शोध केला पाहिजे की, आपल्या शरीरांत अशी अद्भुत वस्तु कोणती राहिली आहे ? अशा प्रश्नाचा शोध एकांतांत निवास करणाऱ्या महात्म्यांच्या समागमानें असा समजला की, 'देहरूपी वृक्षावर प्रथम ईश्वर आणि जीव असे दोघे पक्षी वास करून राहिले आहेत. त्यांत एक पक्षी आपल्याला जीवरूप मानून कर्मफळाच्या सुखदुःखमय अनेक प्रकारच्या वेदनांचा अनुभव घेत स्वादरूप फळाला अविवेकानें भोगीत आहे. आणि ईश्वररूपी पक्ष्याला त्याचा भोग नाहीं, तर तो वृक्षापासून वेगळा राहून केवळ त्याला पहात आहे, त्यामुळें त्याला समजतें की, पंचज्ञानेंद्रियांच्या संयोगानें हें मिथ्यारूप विश्व दिसत आहे. याचा सारांश इतकाच की, इंद्रियें जर नसतील तर या सृष्टीचे पदार्थ समजणार नाहींत, ह्मणून विश्व आपली इंद्रियें आहेत. अशा ज्ञानानें इंद्रियें बंद करून ह्मणजे त्यांचा निग्रह करून पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें सर्व वृत्तींची एकाग्रता करून कुंभक केल्यानें महा अलौकिक अद्भुत ईश्वरी ज्ञानाची स्फूर्ति पूर्णभ्यामानें आपोआप होऊं लागते. वर सांगितल्याप्रमाणें मनाचा लय करून कुंभक केल्यानें प्राणाचा लय होतो. तसें झाल्यानें गुप्तविद्येच्या अभ्यासी पुरुषाला कसा लाभ होतो तो याप्रमाणें सांगितला आहे. 'पूर्वी सांगितल्याप्रमाणें विधीनें प्राणवायु स्थिर होऊन त्याची ब्रह्मरंध्रांत ज्या वेळेस स्थिति होते त्या वेळेस प्राणाचा लय झाला असें ह्मणतात; आणि प्राणाचा लय झाला ह्मणजे जरा, व्याधि आणि मृत्यु वगैरे जिंकून त्या त्या योग्याचीं आळस आणि मूर्च्छा वगैरे नाश पावतात. आणि त्यामुळें सर्व इंद्रियांची धारणा आंतील हृदयाकाशयुक्त तेजोमय स्वरूपांत चालू होऊन ह्मणजे बहिर्मुख सृष्टि दिसण्याचें बंद होऊन, अखंड आनंदांत आणि सुखांत राहिलेल्या त्या योग्याला अनुभव येतो. परंतु तशा रीतीनें झाल्यानें पूर्वीच्या ध्यानाच्या धारणेनें दृष्टि प्रथम ज्योतिरूप न दिसतां अंधकारासारखी कांहीं वस्तु दिसते; आणि त्यामध्ये

पाण्याच्या लाटांप्रमाणे सूक्ष्म असंख्य शून्यरूप चैतन्यरजःकण परस्पर वर खाली होताहेतसे दिसतात, तेच ओंकाररूप आत्म्याचे सोहंरूप चिदणु आहेत; परंतु तें मोकळें झाल्यानें देहाची आकृति आणि आंतील भ्रांति प्रकट होऊन येतात. या भ्रांतीची परीक्षा निश्चयात्मक बुद्धिज्ञानाच्या दृढतेनें ओळखली जाते. ती अशी,—उन्मनी अथवा तुर्यावस्थेची प्राप्ति होण्याकरितां शीघ्रतेनें भ्रुकुटीत ध्यान करून 'मी आपण स्वतः आत्मा स्थिर आहे' असा दृढ निश्चय झाल्यानें राजयोगाच्या पदाच्या प्राप्तीच्या सुखाचा उपाय अल्पबुद्धिमानांला मुद्धां प्राप्त होतो; आणि तो या नादाच्या प्रतीतीत तुर्यावस्थाचित्ताचा लय करवितो. याचा सारांश इतकाच आहे कीं, तुर्यगामी मनाच्या ज्ञानयुक्त निश्चयाने हृदयाकाशांत परीक्षा केल्यानें ओंकाररूप सोहं स्वरूपाकडे आपल्या निश्चययुक्त बुद्धीच्या अनेक वृत्ती मंदगतीनें चलन करूं लागतात, त्यामुळे त्यांचा आकार तसेंच ज्ञान पालटत जातात; तें याप्रमाणे.—

स्यावरजंगमसहित जे दृश्य जगत् तें ज्ञेयरूप आहे. त्याचा परित्याग केल्यानें आपलें मन सच्चिदानंदरूप आत्माकार होतें; अथवा मनाचा संपूर्ण लय झाल्यानें केवळ एक अद्वितीय शेष राहतो; अर्थात् मन, बुद्धि वगैरेंच्या अनंत वृत्ती ज्या वेळेस चैतन्यरूप ओंकारांत मिळून जातात, त्या वेळेस त्याचा प्रवाह निश्चल दिव्याप्रमाणे स्थिरपणामध्ये स्तब्ध होतो; याचें नांव संयम असें ह्मणतात. अशा संयमप्राप्तीच्या वेळीं सर्व कृतो कल्पित भासतात. जशी स्वप्नांत आपण पाहिलेली वस्तु सर्व मिथ्या मानिली जाते, त्याप्रमाणे ध्याननिष्ठ पुरुषाने जाग्रत् अवस्थेतील मुद्धां सर्व वस्तु कल्पित आणि मिथ्या मानिल्या असतात. कारण, हे सर्व आत्म्याच्या अविद्येनें कल्पित चित्तांत प्रथम कल्पितपणाने रचिले आहे; आणि त्यांत दृश्यरूप वर्तमान पदार्थ मनन केल्यानें कल्पनांमध्ये आंत चित्ताला ते पदार्थ दिसूं लागतात, त्यामुळे तें पुढें बुद्धिभेदाला पावतें. सारांश इतकाच कीं, ज्याचें चित्त बाहेर आहे असा पुरुष बाहेरच्या वस्तूंची कल्पना करितो; आणि ज्याचें चित्त आंत आहे असा ज्ञानी पुरुष सर्व मनोरथरूप कल्पित व्यवहारांला असत्य मानितो. याचें तात्पर्य हेंच कीं, संयमांत सर्व वृत्ती पूर्ण ज्ञान प्रकट करितात; कारण, ब्रह्माविषयी वाणी आणि मन वगैरेंचा विषय संभवत नाही, ह्मणून वाणी आणि मन हीं सर्व मनोमन व्यवहारसहित ब्रह्मांत निवृत्त होतात. कारण, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय आणि आनंदमय हे चार कोश त्याचप्रमाणे अकार, उकार आणि मकार ह्या तीन मात्रा निवृत्तरूप ब्रह्मांत राहतात, कशावरून कीं, हे सर्व ओंकाररूप ब्रह्मापासून उत्पन्न झालेले आहे, त्याकरितां हे सर्व शेवटी त्याच्याच मध्ये लीन होतें, आणि असे झाल्यानेच संपूर्ण प्रकाशित आत्मानंदाची प्राप्ति होते.

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ २ ॥

ज्या एका वस्तूवर चित्ताची धारणा केली असेल तेथेच त्याची एकतानता होऊन ह्मणजे लय लागून जाऊन अर्थात् एकाग्रता होऊन ते दुसरीकडे न जाऊं देणें, ह्यास ध्यान असें ह्मणतात.

ध्यान ( हें योगाचें सप्तमांग होय. )

सू० २ टीप:-१

ध्यानसमयी ज्यावेळीं योग्याचें कुंडलीचक्र गुदा अथवा मूलाधारचक्रावर येतें त्यावेळेस पुरुष मुक्त झाला असें ह्मणतात. अशा वेळीं हृदयरूप गुंफेंत जो सोहंरूपी आत्मा आहे, तो पंच प्राणांच्या असंख्य नाड्यांच्या आकारांत मिश्र होऊन स्तंभाकार भासल्यामुळे, त्यानें स्तंभरूपी सोहमाच्या आकृतीनीं विराट् स्वरूप धारण केलें आहे असें वाटतें. त्यामुळे त्याविषयी सर्पाकार कुंडलीचा देखावा आपल्या वासनानिर्मित स्वर्ग, मृत्यु आणि पाताल इत्यादिकांच्या देखाव्यांत प्रकट होतो. हें सविकल्पसमाधीचें प्रथमचें चिह्न आहे. या स्थानीं ज्या वेळीं संयमरूप चित्तवृत्ती शांतपणांत स्थिर होऊं लागतात; त्या वेळीं त्या योग्याचा श्वास आठ बोटांपर्यंत राहिला असें समजावें. आतां सविकल्प आणि निर्विकल्प स्थितीविषयी थोडा विचार सांगतां,—नाम, जाति आणि पदार्थ वगैरेंच्या भासाला विकल्प ह्मणतात, ह्मणून जेथपर्यंत त्यांबरोबर व्यवहार ठेवण्यांत येतो तेथपर्यंत सविकल्पसमाधि मानिला जातो या सविकल्पसमाधीमध्ये हृदयरूप ब्रह्मांत चित्तवृत्ति स्थिर होते, त्यामुळे नाम, जाति वगैरे अवस्तुरूप दृश्याचें मिथ्यापण स्वाभाविक रीतीनें समजण्यांत येतें. परंतु यांत निर्विकल्पाचें स्थल त्या अभ्यासी पुरुषाला समजण्यांत येत नाही त्यामुळे तें आहे कीं नाहीं याचा निश्चय होत नाही. त्यामुळे अभ्यास करणाराच्या त्या चित्ताच्या अनेक वृत्तींत अनेक भावना प्रकट झाल्यानें त्या चित्ताच्या अनेक वृत्ती सोहमानें दाखविलेल्या निराकृतींत ऐक्यानें मिळूं लागतात; त्यामुळे त्यानें शरीर कोण्या प्रसंगीं महाब्रह्मांडाएवढें दिभूं लागतें, आणि त्याच्या वर सांगितलेल्या चित्ताच्या अनेक वृत्तींनीं या विश्वाच्या आकृती धारण केल्या आहेत असें वाटतें. त्यांत त्याचें मन, बुद्धि, चित्त, तर्क, अहंकार आणि ज्ञान वगैरे कल्पनांच्या शाखा दृढ झालेल्या वासनांप्रमाणें आदर्शकृति ( आरशाप्रमाणें ) दिभूं लागतात; आणि तेथें कुंडली व चक्रे प्राणिमात्राविषयी चित्ताच्या अनेक वृत्तींमध्ये वासनापूर्वक पाहण्यांत येतात; आणि आपण जसे जसे कर्मांचे जे जे संकल्प शरीरद्वारे जशा दृढ भावनांनीं पूर्वीं केले असतील ते सर्व कोणत्या प्रकारचीं सुखदुःखें देतील तें मनोमन-ज्ञानानें स्पष्ट समजतें. आणि तशा स्थितींत चंद्रामृतधारेचें पान केल्यानें ते योगी जरा ( स्नातारपण ), व्याधि वगैरे कांही एक नड न येतां दीर्घायुषी होतात. असा चमत्कार

श्वास जेव्हां सात बोटांवर येऊन पोहोचतो त्या वेळेस होऊं लागतो. या रीतीने सर्पाकार कुंडली उलट झाल्यामुळे सोहंरूप विराट् आकृति धारण करितो. त्यांत आकाश आणि अग्नि हीं दोन तत्त्वे शरीरांत खालच्या भागांत येतात; आणि पृथ्वी, जल व वायु हीं तीन तत्त्वे कंठचक्राकडे जाऊं लागतात. त्यांत तो सोहं कुंडलीबरोबर एकरूप होऊन स्तंभाकारांत सर्व प्राणवायूला सरळ करवितो; त्यामुळे चित्ताच्या अनेक वृत्ती या बाह्य ब्रह्मांडाच्या कल्पना करितांना बंद पडतात. ह्मणून मनोमनज्ञानांत या सृष्टिसंबंधी कल्पना आंत प्रकट झाल्यानें अनेक देश आणि रचना वगैरे अद्भुत आकारानें त्या भासूं लागतात. ह्या सर्व प्राणवायूच्या दृढतेच्या अनुसार चित्तकला अशा आकारांत स्फुरलेली दिसते.

ज्या समयीं कुंडलीच्या बरोबर सोहं आणि प्राणवायु हे एकरूप होऊन मेरु-दंडावर चढून जाण्याची तयारी करितात त्या वेळीं कंठाच्या स्वप्न नांवाच्या नाडी-बरोबर पूर्वी सांगितलेल्या प्राणवायूच्या बाह्यतर हजार नाड्या आणि सर्व शरीराचे साडे तीन कोटी लोम ( केश ) यांविषयी स्थूल आकाराच्या वर सांगितलेल्या बाह्यतर हजार नाड्या सोहमाच्या प्रकाशित स्वरूपाला यथार्थ आकृतींत सुषुम्नेच्या योगानें प्रकट करितात. ती सुषुम्नाशक्ति सूर्यचंद्रांच्या ऐक्यसंबंधानें रहित होऊन स्वतः ध्यान-द्वारे चैतन्यरूप आत्म्याचा साक्षात्कार करविते, त्यामुळे ह्या सर्व नाड्या पंचभूतांच्या सूक्ष्म किरणांच्या आकारांत चहूंकडे व्याप्त झालेल्या दिसतात, आणि त्या कुंडलीचक्राच्या आसपास काळा, लाल, निळा, पिवळा आणि पांढरा वगैरे वर्ण एकत्र होऊन चक्राकार फिरताहेतसे दिसतात. आणि त्यांत सोहंरूपी आत्मा, पंचप्राण व कुंडली हीं ऐक्यानें मिळून जातात. त्या समयीं श्वासाची गति बंद पडून झोपीं गेल्याप्रमाणें तो योगी दिसतो. अशा दिसणाऱ्या स्थितीस जीवन्मुक्ति म्हणतात. या स्थितींत अंतःकरण स्वस्थ आनंदांत असतें, आणि जाग्रत् अवस्थेंत निद्रातुल्य असतां एकाग्रवृत्तीचा प्रवाह जाग्रतासारखा भासतो; तरी पण त्या समयीं श्वासोच्छ्वासाची गति बंद पडलेली दिसते. याला जीवन्मुक्ति म्हणतात. अशा वेळीं ओंकाररूप आत्म्याच्या अभ्यासाविषयीं सोहं आणि कुंडली हे दोघे व्यापून जातात, तसें झाल्यानें एकाग्रचित्ताच्या शांतियुक्त अनेक चित्तकला अथवा वृत्ती सोहंरूपाच्या मूळांत जशी भावना उत्पन्न करील, त्याप्रमाणें कल्पना प्रकट होतात. त्यामुळे सोहमांतील प्राणवायूविषयीं दृढ झालेल्या वासनांत चित्ताच्या अनेक वृत्ती भावनेच्या अनुसार प्रवेश करितात. त्यामुळे सर्व वृत्ती देवी, देवता, ऋषि, तपस्वी आणि साधुसंत यांचे आकार धारण करून सोहंरूपी आत्म्याला दाखवितात; एवढेंच नाही तर, ते सर्व देव, मूर्ति सोहंरूपी आत्म्याला अनेक प्रकारचे मंत्र, विद्या आणि क्रिया वगैरेची सूचना सुद्धां करितात. आणि त्यांच्या ज्ञानानें देहद्वारे या सृष्टीच्या

सर्व स्वरूपाच्या कृति समजतात. असला देखावा आपल्या ज्ञानाच्या दृढतेने प्राप्त होतो. अशा प्रकारचा यथार्थ संपूर्ण अनुभव मोठ्या निश्चयी महापुरुषाला येतो. त्याला दृष्टांत सद्गंधांत पुष्कळ आहेत. अशा स्थितीमध्ये वर्तमान, भूत आणि भविष्य वगैरे काळाचे सगळे नियम समजतात. याच देखाव्याला योगशास्त्रांत संयमप्राप्ति झटले आहे. याच संयमप्राप्तीच्या योगाने महात्मे आणि तत्त्वदर्शी सत्य, त्रेता, द्वापर आणि कलि वगैरे युगांचे भविष्य कथन करून गेले आहेत. अशी स्थिति झाल्यानंतर पुढे आपले सर्व प्राण-वायू अदृश्य झालेले दिसतात, आणि कुंडली तसेंच सोहं ओंकाररूप आत्मा हे ऐक्य धारण करितात. त्यामुळे आपल्या स्थूल देहाचे भान रहात नाही झणून याला निर्विकल्प-समाधि म्हणतात. त्यांत या प्रसंगी आपली वासनायुक्त कुंडली पंचप्राणांच्या सर्व नाड्यां-मध्ये सजीवनरूपाने राहिली आहे. त्यामुळे जर सोहंरूपी आत्म्यांत थोडी जरी कल्पना प्रकट होईल तर त्या योग्याचे सर्व प्राण पुनः मेरुदंडाच्या मार्गाने शरीराच्या सर्व चक्रांत नियमित रीतीने आपापल्या स्थानांत स्थित होऊन जातात. त्या योगाने त्या समाधिनिष्ठ पुरुषाचा देह आणि त्याची सर्व इंद्रिये पूर्वीप्रमाणे जाग्रत् स्थितीत पुनः प्राप्त होऊन सृष्टिव्यवहार करितात. अशा प्रकारचे चमत्कार श्वास पांच बोटांपर्यंत राहिल्याने दिसतात. त्याकरितां जे एकांतवासी पूर्ण योगेश्वर आहेत, ते आपल्या प्राणांला पुष्कळ कालपर्यंत संयमांत ठेवून निर्विकल्पसमाधीत राहतात. याप्रमाणे मनाला जिकिल्याने मन आणि वृत्ति ही दोन्ही शून्य होतात, झणजे ते योगी मुक्याप्रमाणे राहतात. याचा सारांश इतकाच की, स्फूर्तीचा प्रतिबंध केल्याने मात्र एकच साक्षी आत्मा राहतो; आणि याचेच नांव 'तुरीयावस्थासंयमाभास' असे या विद्येच्या ज्ञात्यांनी सांगितले आहे. त्यामुळे यामध्ये सर्व प्राण, सोहं आणि कुंडली हे सर्व एकरूप होऊन ओंकाररूप आत्म्यांत मिळून जातात. हा देखावा आपला सोहंरूपी आत्मा भ्रुकृटीचक्रांत व्यापून गेल्याने पाहण्यांत येऊ लागतो. याप्रमाणे तुरीयरूपी संयमाभासांत ओंकाररूप आत्मा लीन होतो. तसे झाल्यानंतर सोहमाबरोबर व्याप्त झालेली कुंडली आणि प्राणांच्या असंख्य नाड्या भिन्न भिन्न तंतूप्रमाणे अथवा सूर्याच्या अति सूक्ष्म किरणांसारख्या ज्यांचे माप होऊ शकत नाही अशा अमर्याद अनेक रूपांनी दिसतात. त्यांच्यावर सोहंरूपी आत्म्याची दृष्टि पडल्याने त्या ज्ञानदृष्टीने भिन्न भिन्न सूचना देतात. त्यांत कुंडलीरूपी वासनिकचक्र आपल्या स्वरूपांत ऐक्यरूपाने मिळून गेल्याने जी आपली वासना प्रकट होते, त्या वासनेहून कुंडली भिन्न नाही; झणून जशी वासना तशीच सृष्टि आपोआप प्रकट होते. या चैतन्य-प्रकाशरूपी किरणावर आपण ज्या वेळेस स्थिरता राखून लक्ष ठेवितो, त्या वेळेस आपली चळन होणारी स्फूर्ति मनोमन अंतर्गामी भावनायुक्त ज्ञानाविषयी प्रथम दृढ केलेल्या

संकल्पाप्रमाणें या जगच्चक्रांत व्यवहार करून दाखविते, अथवा त्या सर्व प्राणिमात्रांच्या निश्चित केलेल्या संकल्पाप्रमाणें आपला संकल्प उत्पन्न होतो. यावरून अनुभवी ज्ञानी असें सांगतात कीं, या विश्वाच्या दृश्य आणि अदृश्य सर्व वस्तु आपल्या दृढ झालेल्या संकल्पांत राहिलेल्या सत्त्व, रज आणि तम या गुणांच्या दृढतायुक्त निश्चयार्थांत मिळून जाऊन आपल्या संकल्पाच्या भावनेबरोबर एकत्र एकपणानें लीन होतात, त्यावरून सर्व कृती आपल्या दृढ झालेल्या संकल्पाच्या आहेत. अशा प्रकारच्या महा अद्भुत "स्वयं-ज्ञानानें आकाश, अग्नि, जल, वायु आणि पृथ्वी इत्यादि तत्त्वांच्या बंधारणानें पशु, पक्षी, कीट आणि मनुष्यादिक चराचर विश्वांतील प्राणिमात्रांची उत्पत्ति कशा रीतीनें होते तें जाणूं शकतो, एवढेंच नाही तर त्यांचें भक्ष्य, पान, वाणी आणि संकल्पविकल्प वगैरे त्यांच्या अंतःकरणांत राहिलेल्या सर्व क्रियांना आपला संकल्प यथार्थ स्वयंज्ञानानें जाणून त्यांच्या सर्व व्यवहाराला मुद्धां दाखवितो. याचें कारण असें आहे कीं, आपल्या ओंकार-रूप आत्म्याच्या अनंत प्रकाशरूपी किरणांच्या मूळांत अंतर्धामीरूपानें ती ज्योति व्यापून गेल्यामुळे जसा आपला संकल्प आणि जशी आपली इच्छा असेल, तशा किरण-रूपी अनंत चैतन्याचे तंतू सर्वत्र आपल्या भावनेप्रमाणें चलित होऊं शकतात. त्यामुळे आपल्या मनोमनज्ञानानें जशा रूपांत आपण त्या तंतूंना हालवावें तशा भावांत ते व्यापून त्या प्राण्याजवळ तशाच प्रकारची कृति करितात. अथवा ते त्या प्राण्याचें मन आपल्या भावाप्रमाणें कृति करितेंसें आपणाला भासवितात. याला गुप्तकृति क्षणतात.

या गुप्तकृतीत जसें या सृष्टींत कार्य व्हावयाचें असेल त्या प्रकारचे संकल्प आणि भाव गुप्तकृतीस जाणणाराला प्रकट होऊन येतात, त्यामुळे तो महा समर्थ योगेश्वर प्रत्येक मनुष्याचें संचित, क्रियमाण आणि प्रारब्ध यांविषयी खरा निश्चय करूं शकतो. "अथवा तो महापुरुष हृदयांत जसा निश्चितार्थ दृढ करील त्याप्रमाणेंच कार्य झालें पाहिजे याचें तात्पर्य इतकेंच आहे कीं, ओंकाररूप आत्म्याचा जो आभास अथवा छाया आहे ती जी अविद्या दृश्यरूपानें राहिली आहे, तिचीं सर्व मूलतत्त्वे समजण्यांत येतात. याच ज्ञानानें गुप्तविद्या, ज्योतिषविद्या, रमलविद्या, प्रारब्ध, संचित आणि क्रियमाण तसेंच अगम्यवस्तू, शकुनापशकुन, यांच्या भविष्यदर्शनाचा शोध प्रथम समर्थ योगात्म्यांनीं केलेला आहे. अशा ज्ञानाचा संपूर्ण अनुभव, ज्या वेळेस श्वास चार बोटांच्या अंतरीत येतो त्या वेळेस प्रत्यक्ष होतो. त्यामुळे याचें नांव योगांत उपरति सांगितलें आहे. उपरतिशब्दाचा अर्थ योगविद्येच्या ग्रंथांत असा आहे कीं, सविकल्प आणि निर्विकल्प ममाधीच्या अभ्यासानें प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा आणि स्मृति अशा पांच वृत्तींचा निरोध होतो, त्यालाच उपरति क्षणतात. इचा अभ्यास करणाऱ्या पुरुषांच्या हृदयाची



वासना नष्ट होते, त्या वेळेस ही उपरति मोठे अलौकिक ऐश्वर्य देते. चित्ताच्या सर्व वृत्तींचा निरोध झाल्याने विस्मरण होतें. हा तत्त्वबोध प्रधानरूप आहे; कारण हा वैराग्य आणि उपरति या दोहोंला उपकारी साधन असल्यामुळे साक्षात् मोक्षाला प्राप्त करवितो. असे आहे झणून हठाम्यासी पुरुष हठाने उपरति आणि वैराग्य संपादन करितात. हे सर्व खरे, परंतु जेथपर्यंत पूर्ण ज्ञान प्राप्त झाले नाही तेथपर्यंत मोक्षाची प्राप्ति होत नाही.

“आतां गुप्तविद्येच्या पूर्ण ज्ञानाला अंतर्दृष्टीने जे चमत्कार दिसतात ते सांगतो,— सुषुप्तीप्रमाणे जर विस्मृति होऊन जाईल, तर त्या ध्याननिष्ठाच्या उपरतीची सीमा आहे. अशा स्थितीत स्वयंब्रुद्धीच्या प्रकाशाने सत्य आत्मज्ञानाचा निश्चय होतो. अशा स्थितीत सोहं आणि ओंकार हे दोन एकाग्रवृत्तींत स्थिर राहतात. त्यामुळे ओंकाररूप आत्म्याच्या ज्योतीचे असंख्य किरणरूप तंतू आपल्या स्वरूपांत परस्पर एकत्र होऊन चक्राप्रमाणे फिरू लागतात, आणि हे सर्व तंतू पुढे महान् तेजोमय गोल आकृतीने प्रकाशित होतात. यावेळीं या स्वरूपाच्या मध्यभागांत अदृश्यरूपाने जी अविद्या अथवा ईश्वरी माया मूळ गुप्तसंकल्परूपाने राहिलेली आहे, तिच्या मध्यभागांत अनंतकोटी ब्रह्मांडांची उत्पत्ति, स्थिति आणि लय होताहेतसे दिसतात; त्यांत असंख्य ब्रह्मदेव, रुद्र आणि देवी, देवता वगैरे तसेच असंख्य सूर्य, चंद्र आणि नक्षत्रे वगैरेची मुद्रां उत्पत्ति, स्थिति आणि लय होताहेतसे भासते. त्यांत जेव्हां ओंकाररूपी आत्म्याचा भाव ज्या संबंधाने अणूवर होतो, त्या वेळेस ते अणू तसे भावरूपी संकल्प, ज्ञान आणि अनंतकोटी ब्रह्मांडे उत्पन्न करून दाखवितात. पुढे ज्या वेळेस त्या भावना नष्ट होतात तेव्हां वर दर्शविलेल्या अनंत ब्रह्मांडे वगैरेचा लय झालेला भासतो. अशा प्रकारच्या ध्यानाच्या अभ्यासाने सर्व प्रण्यांबरोबर आपल्या हृदयगत मनोमन ज्ञानाने, आपल्या निश्चितार्थाप्रमाणे सर्व व्यवहार चाललेले दिसतात. यावरून तत्त्वज्ञान प्रकट करू शकतो. अशा प्रकारचे चमत्कार, आपला श्वास ज्या वेळेस तीन बोटांच्या अंतरांत येतो त्या वेळेस प्रत्यक्ष दिसतात. तसे झाल्यानंतर त्यांतून निवृत्त होऊन शेवटीं संपूर्ण द्वैतभावयुक्त मन आणि अविद्य यांचा लय होतो. याचा स्पष्टार्थ असा की, संपूर्ण ज्ञानयुक्त ज्ञेयरूपाने ज्ञातारूप आत्म्याची प्रतीति होते. त्यांत आपल्या मनास ज्ञेय झणतात; झणून या मनरूपी ज्ञेयाचा लय झाल्याने द्वैतरूप प्रपंचाचा लय ज्ञातारूप आत्म्यांत होऊन जातो. याचा सारांश हा आहे की, अशा ध्यानाच्या स्थितीत ज्ञाता, ज्ञेय आणि ज्ञान; ध्याता, ध्येय आणि ध्याम; कर्ता, कार्य आणि करण; द्रष्टा, दृश्य आणि दर्शन याप्रमाणे सर्व त्रिपुटीचा भाव राहत नाही; तर ह्या सर्व त्रिपुटी ऐक्यरूपाने ओंकार आत्म्याविषयी अखंडित प्रवाहाच्या स्थिर धारेप्रमाणे प्रकाश करितात. याबद्दलही संयमस्थितिच झणतात; कारण, या स्थानीं सोहंरूपी



आत्मा, कुंडलीरूपी वासना आणि सर्व प्राण हे एकाच ओंकाररूप आत्म्याच्या प्रकाशित तेजोमय किरणांत ऐक्यानें लीन होऊन गेलेले असतात; त्यामुळे देह आणि जगत् यांचा भाव राहतच नाही. त्यामुळे ओंकाररूप आत्म्याच्या अविद्येच्या संकल्पानें उत्पन्न झालेल्या अनंत वृत्ती ओंकाराच्या तेजोमय स्वरूपांत लीन झालेल्या दिसतात; आणि आपलें चित्त नष्ट झालेलें भासतें. याप्रमाणें सर्व वृत्ती सर्व तऱ्हेनें लीन झाल्यानें ओंकाररूप दिव्यलक्षणयुक्त पुरुषाची अथवा शुद्ध चैतन्याची प्राप्ति होते. ती अशी,—जशा .गंगादि नद्या ज्यावेळीं गतिमान् होऊन समुद्रांत मिळतात, त्या समयीं त्या जशा नाम, रूप वगैरे आकृतीचा त्याग करून, समुद्रामध्ये अस्तपणाला धारण करितात, तसें. पूर्ण ज्ञानानें योगी अविद्वत् नामरूपांपासून सुटून मुक्त होऊन पूर्वी सांगितलेल्या अक्षयरूप व पराहून पर अशा दिव्यलक्षणयुक्त चैतन्यरूप पुरुषाप्रत प्राप्त होतो. अशा स्थितीच्या वेळीं ओंकाररूप आत्म्याच्या अविद्येच्या अणूंचा तेजोमय सूर्यासारखा प्रकाशित एक गोळा बनतो. या गोळ्याच्या किरणांचें जें तेज आहे तें या सृष्टींत राहिलेल्या सर्व स्थावर, जंगम, जड, चैतन्याकृतींमध्ये विद्युद्रूपानें राहिलें आहे. ती मूळ विद्युत् ओंकाररूप आत्म्याची ज्योति आहे, आणि तींत जे वर अणू आहेत, ते आत्मज्योतीचा एक किरण आहे. हा किरण आत्म्यामध्ये लीन झाल्यानें तो आत्म्यासारखाच दिसूं लागतो, त्यामुळे आत्मा आणि त्याचा किरण हे दोन निराळे नाहीत, तर एकरूप आहेत; कारण, वर सांगितलेल्या विजेच्या योगानें या सृष्टींत जे जे फेरफार होतात ते सर्व या अणुरूप सूर्यमय आत्म्यानें होतात. याप्रमाणें वर सांगितलेली विद्युत् सर्व अनंतकोटी ब्रह्मांडांचें आकर्षण करिते. त्याचप्रमाणें सर्व प्राणिमात्राला ती जीवंत ठेवून सर्वाविषयीं अनेक प्रकारचे संकल्प आणि विचार यांनीं दडता करविते. दुसरे, जन्मजन्मांतराला प्राप्त करणारी सुद्धां कल्पनेमध्ये राहिलेली अशी या आत्म्याची ज्योतिमय गुप्त विद्युत्च आहे. या सिद्धांताशीं कांहीं अंशीं मिळणारा हल्लींच्या पश्चात्त्य तत्त्वज्ञानाचा सिद्धांत आहे. तो सिद्धांत असा आहे कीं,—‘प्रथम तेजोमय सूर्याच्या किरणांच्या उष्णतेनें सर्व सृष्टि प्रकट झाली.’ याविषयीं आपले योगेश्वर विशेष इतकाच सांगतात कीं, उष्णरूपी सूक्ष्म विद्युत्मध्ये एक प्रकाशतत्त्वाहून सुद्धां अति सूक्ष्म वस्तु राहिली आहे. ती वस्तु आणि आपला संकल्प हे दोन्ही ऐक्यरूपानें व्यापून राहिले आहेत, त्यामुळे योगात्म्याला सर्व सृष्टीचें ज्ञान होऊं शकतें. या सत्य सिद्धांतावरून गुप्त विद्येच्या ज्ञानांनीं असें सांगितलें आहे कीं, आत्मरूप सूर्याच्या तेजाचें ज्या प्रकारचें झळकणें होतें, त्याप्रमाणें अणु आत्मरूप सूर्याची अमुक संकल्पयुक्त दडता व्यापून जाते, त्यामुळे त्या दड संकल्पाच्या अमुक भावाचें चलनवलन होऊं लागतें. असें झाले क्षणजे तो भावच तेजो-

मय प्रकाशानें प्रकाशित होतो. पुढें त्या भावाची छाया सर्व ब्रह्मांडांत व्यापून अनंत आकारानें सर्व शक्तींमध्ये कर्मानुसार वांटली जाते. या झालेल्या वांटणीप्रमाणें दुसरे भिन्न भिन्न संकल्प तो भाव उत्पन्न करितो, आणि त्याला अनुसरून सर्व कृती होऊं लागतात. अशा वेळीं ध्याननिष्ठ योगी स्वतः आकाशाहून सुद्धां सूक्ष्म अशा आकृतीला पोहोंचला असें वाटतें. सारांश हा की, आपली भावरूपी विद्युत् सर्व प्राणिमात्राच्या भावयुक्त विद्युत्मध्ये व्यापक होऊन आपल्या भावाप्रमाणें कर्म करविते. अथवा दुसऱ्याची भावयुक्त विद्युत् त्या योग्याच्या भावामध्ये व्यापक होऊन त्याच्या कर्माचें ज्ञान त्या योग्याला होतें. यावरून हल्लीच्या पश्चिमदेशांत राहणाऱ्या (युरोपियन) तार्किकज्ञान्यांप्रमाणें असें समजूनये की, पंचतत्त्वांपासून उत्पन्न झालेली विद्युत् जी या जगाचा व्यवहार चालविते ती आपल्या आत्म्याचा चैतन्ययुक्त भाव आहे; कारण, त्या विद्युत्पेक्षां भावाची गति अति मोठी आहे. त्याशिवाय ही स्थूल विद्युत् ज्या स्थानावर जाऊं शकत नाही त्या ठिकाणीं भाव जाऊं शकतो; आणि हा भाव दुसऱ्याच्या संकल्पांत व्यापून जाऊन जगाच्या क्रिया, विचार वगैरेना पालटून टाकितो. तें याप्रमाणें की, कोणी महात्मा योगेश्वर आपल्या प्रबल इच्छाशक्तीनें सत्ययुग होण्याचा संकल्प करील तर तत्काल तो भाव सत्ययुगाचीं धर्म, नीति, ज्ञान आणि प्रजा वगैरे झालेलीं दाखवून, ज्यांत सर्व प्रजा सत्यवादी, ज्ञानी आणि परममुखी आहेत, असें त्या वेळचें जगत् हल्लींच्या जगतापेक्षां भिन्न रूपांतच भासवितो. याच्या सत्यतेविषयींचा दृढ निश्चय साधारण मनुष्यांस सर्व देशाच्या सतपंथांच्या मूळ पुरुषांच्या कृती यथार्थ जाणल्यानें होऊं शकतो. या सर्वांचा सारांश इतकाच की, स्थूल विद्युत् जगताच्या सर्व जड पदार्थांचा व्यवहार चालविते. आतां दृढ झालेली भावना प्राण्यांच्या हृदयांत व्यापून कल्पनांचा व्यवहार चालविते, तसा व्यवहार स्थूल विद्युतेला चालवितां येत नाही; कारण, ती सूक्ष्म असून स्वाभाविक जड आहे, आणि हेह झालेली भावना स्वभावानें चैतन्यरूप आहे; झणून ही आत्म्याबरोबर ऐक्य दाखविते. ते इतकें की, 'मी निराकार आहे' याप्रकारची दृढ कल्पना इच्छा-शक्तीनें झाली झणजे आपली सर्व कल्पना आणि तिचे संकल्प निराकारपणाच्या आकृतींत व्यापून गेलेले आपणाला समजतात. त्याचप्रमाणें 'मी स्थिर पूर्ण ब्रह्म आहे' अशा प्रकारची दृढ कल्पना इच्छाशक्तीनें झाली झणजे आपली वासना आणि आपले निश्चितार्थ स्थिरपणास पोहोंचून जातात, त्यामुळे अत्यंत सूक्ष्म आत्म्याचें आपणाला सत्य ज्ञान प्राप्त होतें. तात्पर्य इतकेंच की, जसा भाव, जशी भक्ति, जशी वासना, जसे निश्चितार्थ, जशी दृढता आणि जशी प्रबळ इच्छाशक्ति त्या प्रकारानें लाभ, अलाभ, सुख, दुःख, यश, अपयश आणि कीर्ति वगैरे सर्व ऐश्वर्य आपोआप चितिल्यावांचून आपल्याला प्राप्त होऊन

जातें. याच कारणावरून प्रथम उत्पन्न होणाऱ्या संकल्पाला प्रारब्धरूप अथवा इच्छाशक्ति असें सच्छास्त्रांत झटलें आहे; कारण कीं, सर्व जन्म प्राप्त करविणारा मूळ संकल्प आणि मनच आहे; झणून ज्ञानी पुरुषांनीं प्रारब्धाला मुख्य मानिलें आहे. संकल्पाच्या निश्चयार्थाचें नांवच प्रारब्धाचें मूळ आहे. ह्या निश्चयार्थ अणुरूप आत्म्याचें तेजोमय, चक्षितरूप, भावरूप चैतन्य अति सूक्ष्म आणि गुप्तविद्याद्वारे आपले सर्व संकल्प उत्पन्न करितें, आणि त्या उत्पन्न केलेल्या संकल्पांची सूचना ही भावरूप गुप्त विद्युत् आपल्या मन, बुद्धिरूप तत्त्वांना देते, या योगानें आत्म्याचा तेजोमय प्रकाशित स्वरूपाचा गोळा आपल्या प्रबल इच्छाशक्तीनें दृढ झालेल्या संकल्पाप्रमाणें या सृष्टीच्या सर्व प्राणिमात्रामध्ये व्यवहार करित आहेसें वाटतें; अथवा या प्रकाशित आत्म्याच्या गोळ्याला आपआपल्या प्रबल केलेल्या इच्छाशक्तीनें दृढ वासनांच्या योगानें आपल्या संकल्पाच्या अनुसार आपल्या इच्छेप्रमाणें दुसऱ्या प्राण्यामध्ये प्रवेश करितां येतो; त्यामुळें आपला प्राण दुसऱ्या अनेक शरीरांमध्ये प्रवेश करूं शकतो; आणि यालाच परकायप्रवेश झणतात. याच रीतीनें समर्थ शंकराचार्यांनीं एका राजाच्या शरीरांत आपल्या सर्व चैतन्य प्राणांमुद्दां प्रवेश केला होता. या रीतीनें तेजोमय आत्मरूप सूर्याचा असा प्रकाशित गोळा आपल्या दृढ संकल्पाप्रमाणें ज्या वेळेस चालतोसा वाटतो, त्या वेळेस आपला श्वास दोन बोटांच्या अवकाशांत चालतो असें समजावें, याला गुप्त विद्येचे ज्ञानी धर्ममेव असें झणतात.

या धर्ममेवाला कितीएक महात्मे समाधि झणतात; कारण, समाधीच्या स्थितीप्रमाणें यांत ज्ञानरूप धर्माच्या अनंत अमृतमय धारा वर्षतात, अर्थात् गुप्त ज्ञानाच्या अनेक स्फूर्ती प्रकट होतात. समाधीविषयीं एका श्रुतींत असें सांगितलें आहे कीं, ' ज्या वेळेस ध्याता झणजे ध्यान करणारा व ध्यान ह्यांचा क्रम सुटून निवात प्रदेशांतील स्थिर दिव्याप्रमाणें केवळ ध्येयच स्थिर राहतें, त्या वेळेस त्याच्या समाधीची स्थिति झणतात. यांत ध्येयरूप आत्म्याचे जे अनंत ज्योतिरूप किरण ते अमृताच्या धारेसारखे भासतात. अशा स्थितीमध्ये त्या समाधिनिष्ठ योग्याला आपल्या देहाचें भान राहत नाहीं, तर केवळ आपला एक शुभ संकल्परूप भावच त्या समयीं सर्व सृष्टींत अनंत रूपांत भ्रमण करितो; झणून या भावरूप शरीराला योगवासिष्ठांत अंतवाहक शरीर असें झटलें आहे. दुसरे याला तुर्यावस्था असें मुद्दां झणतात. या तुर्यावस्थेत प्रकाशित होणाऱ्या आत्म्याचें स्वरूप या प्रमाणें सांगितलें आहे. ' प्राज्ञ, तैजस आणि विश्व इत्यादिकांपासून निवृत्त असल्यामुळें ईशान झणजे नियामक, अव्यय व प्रभु असा आत्मा आहे. ' याला अव्यय झणण्याचें कारण असें कीं, यांत सर्व विश्वादिक भाव मिथ्या होऊन जाऊन एक मात्र अद्वैत राहतें. या प्रकाशमान अद्वैताला देव, तुर्य, विभु इत्यादिक झटलें याचा सारांश असा कीं,

ओंकाररूप आत्म्यामध्ये तुर्यमय अणु, आपले प्रकाशित झालेले असंख्य किरण व चित्ताच्या सर्व कला वगैरेना आकर्षण करून व संकल्पाच्या सर्व भावनांम नष्ट करून ऐक्यरूपाने ज्योतीमध्ये मिळून जातो. त्या समयीं फक्त प्रथमच्या गुप्तसंकल्परूप भावाचा भास मात्र राहतो. बाकी कोणाचाही भास राहत नाही; तो असा की, साधारण जगांतील कितीएक मनुष्ये त्यांत उत्तम मानसिक ज्ञानवान् मुद्धां आणि कितीएक वैद्य मुद्धां त्या समाधिनिष्ठाला मरण पावला असे समजतात; कारण, त्या समयीं त्याचे श्वाससहित सर्व चैतन्य एकरूपाने आत्म्यामध्ये व्यापून जाते; त्यामुळे त्याचा देह दुसऱ्याला काष्ठाप्रमाणे भासतो. अशा स्थितीच्या वेळीं योग्याचा श्वास एक बोटाच्या अंतरांत राहिलेला असतो. अशा समयीं आपल्या संकल्पाचे सर्व भाव अनेक वृत्तींमध्ये ऐक्यरूपाने एकत्र होऊन जातात, त्यामुळे संकल्परूपाने अति सूक्ष्म अंतर्वाहक शरीर इच्छा मात्र अशा अनंतकोटी ब्रह्मांडांच्या स्थानांत गमन करू शकते. इतकेच नाही तर तेथे अनेक क्रिया करून त्या केलेल्या क्रियांची यथार्थ जाणण्याची शक्ति मुद्धां पुष्कळ प्रसंगीं त्या समाधिनिष्ठ योग्याच्या संकल्पाला येते. पुढे त्या वेळीं अखंड ज्योति तेजोमय प्रकाशाने स्थिरता पावते, त्या वेळेस महदाकाशस्वरूपाचा भास पडतो. या भासांत असंख्य संकल्प अगणित ब्रह्मांडांची उत्पत्ति, स्थिति आणि लय करिताहेतसे वाटते. त्या वेळीं अणुरूप आत्मा ओंकाररूप आत्म्यामध्ये पूर्णपणाने एकत्र होऊन जातो, त्यामुळे तो समाधिनिष्ठ योगी स्वतः शुद्ध आकाशाप्रमाणे निर्विकार भावांत अखंडदंडायमान ( येथून तितके एक अशा ) महदाकृतियुक्त आकाशाच्या पोकळीत अविभाज्यपणाच्या लक्षणाने ( ऐक्याने ) पंचभूतयुक्त विद्युतेचा कर्ता अति सूक्ष्म आकाराने सर्वत्र व्यापक होऊन स्वतः आपल्या मूळ स्वरूपांत स्थिर झालेला समजतो. असा मोठा आदर्श चित्तस्वरूपांत पूर्णानुदाने उदकाच्या लाटांप्रमाणे मिळून जातो. या स्थितीला अनुभवी ज्ञानी भूमास्थिति ह्मणतात. या स्थानांत मात्र गुप्त बुद्धीने जगताचा द्वैतरूप भास उत्थानसमयीं वाटण्यांत येतो; ह्मणजे पुष्कळ वेळीं त्या योग्याला महदाकाशांत अंतर्वाहकरूप द्वैत सृष्टि दिसते. त्याकरितां उत्थान ( समाधिभंग ) न होतां जर बुद्धि शांति पावलेलीच राहिल, तर अंतर्वाहकरूप द्वैत सृष्टि दिसणार नाही. यावरून स्पष्ट सिद्ध होते की, द्वैतमय जगद्रूप दाखविणारी चंचलता पावलेली बुद्धिच होय.

याप्रमाणे केवळ शांति पावलेल्या बुद्धीच्या पुरुषास परमपदरूपी अविनाशी स्थिति प्राप्त होते, ती स्थिति जाणणारा प्रकाश आणि अंधकारकर्ता भिन्न प्रकारचे होतात. यांत ओंकाररूप आत्म्याचे चारही पाद त्या अभ्यासी योग्याला यथार्थ रीतीने ओळखतां येतात; त्यामुळे तो योगी ओंकाररूप आत्म्याला संपूर्ण रीतीने जाणतो,

न्यामुळे तो दृश्य अथवा अदृश्यरूपाने कोणत्याही पदार्थाचा विचार करीत नाही; कारण, अशा पूर्ण आनंदमय स्थितीत राहिलेल्या योग्याला कोणत्याही प्रकारचे भय नसते. अशा समाधिनिष्ठ योग्याच्या स्वप्नावस्थेची स्थिति कशी असते ती सांगतो,— ‘ ओंकाररूप अद्वितीय ब्रह्माच्या स्थितीत जीव, ईश्वर इत्यादि चेतन, अचेतनरूप जे जगत् ते स्वप्नमात्र आहे. ’ अर्थात् अविभाज्य ओंकाररूप अद्वितीय स्वरूपांत जाग्रत्, स्वप्न, सुषुप्ति, तुर्या आणि भूमा ह्या पांच अवस्था आणि त्यांचे सर्व देखावे स्वप्नाप्रमाणेच गुप्त राहिले असतात. या ओंकाराला यथार्थ जाणणारा मात्र परम उत्तम योगेश्वर अथवा मुनि आहे असे मांडूक्योपनिषदांत सांगितले आहे.

चक्रांचा अभ्यास झाला आणि त्यांचा पक्का अनुभव आला ह्याने मग त्या त्या धारण केलेल्या प्रदेशांत राहिलेल्या देवतांचे ध्यान करावे. हे ध्यान चार प्रकारचे आहे. ते प्रकार असे,— आधिभौतिक ध्यान शालग्राम इत्यादिकांचे, आधिदैविक सूर्य इत्यादिकांचे, आध्यात्मिक चक्रचिंतन करणे, आणि चवथे निराकार असे नादानुसंधान होय.

याचप्रमाणे ध्यान सगुण आणि निर्गुण या दोन भेदांनीं दोन प्रकारचे आहे, त्यांत सगुण ध्यान पांच प्रकारचे आहे. श्रीविष्णुध्यान, अग्निध्यान, सूर्यध्यान, भ्रूध्यान आणि पुरुषध्यान. या सर्वांचे लक्षण याज्ञवल्क्यसंहितेत याप्रमाणे सांगितले आहे,—

**श्रीविष्णुध्यानः**— जे कंदस्थानापासून निघाले आहे, ज्याचा बारा अंगुले लांबीचा नाल (दंड) आहे, ज्यास आठ पांकळ्या आहेत, आणि ज्याच्या मुखाचा चार अंगुले विस्तार आहे, असे मणिपूरकचक्र आहे. त्याला प्राणायामाने ऊर्ध्वमुख करून व त्याची केशर-युक्त कर्णिका ( कमलकलिका ) प्रफुल्लित करून तिच्यांत जगताचे उत्पत्तिस्थान, जन्मरहित, व्यापक, चतुर्भुज, शंख, चक्र, गदा आणि पद्म हीं आयुधे ज्याने चार हातांत धारण केली आहेत, किरीट, बाहुभूषणे इत्यादि भूषणांनीं भूषित, नीलकमलप्रमाणे ज्याची शरीरकांति, प्रसन्नता व मंदहास्य यांनीं युक्त आणि पूर्णचंद्राप्रमाणे आह्लाददायक आहे मुखकमल ज्याचे, आणि शुद्धस्फटिकाप्रमाणे ज्याची प्रभा, पिवळा पीतांबर ज्याने परिधान केला आहे; कमलाप्रमाणे कोमल आहेत चरण ज्याचे; व त्याच कमलाच्या पांकळ्या ज्याच्या भोंवतीं व्यास झाल्या आहेत असा भगवान् लक्ष्मीपति पुरुषोत्तम आहे. तेथे एकाग्रचित्त होऊन ‘ तो मी आत्मा ’ असे अभेदचित्तन करावे. याला सगुण विष्णुध्यान ह्याणतात.

**अग्निध्यानः**—प्रकृतिरूप आहे कर्णिका ज्याची, अग्निमादिक आहेत पांकळ्या ज्यांच्या, सोळा विकार हेच आहेत केसर ज्याचे, ज्ञानरूप आहे नाल ज्याचा, महत्तत्त्वरूप आहे कंद ज्याचा, प्राणायामाने विकसित आहे मुख ज्याचे, अशा हृदयकमलांत

अनेक किरणांनी व्याप्त, ह्मणूनच भोंवताली ज्याचा प्रकाश फांकला आहे, जगद्योनि, जें शिखाचें बीज, ज्याचें पादतलापासून मस्तकापर्यंत सर्व शरीर तप्त होऊन राहिलें आहे, आणि निर्वात देशामध्ये असणाऱ्या दिव्याप्रमाणें निश्चल आहे शिखा (ज्वाला) ज्याची असा जो वैश्वानरनामक महाग्नि त्याच्या शिखांच्या मध्ये, जशी नीलमेघामध्ये विद्युदेखा असते त्याप्रमाणें विराजमान अशा अक्षरपरमात्म्याला पाहून नीवारशूकाप्रमाणें (गव्हांच्या ओंब्यांस बारीक व लांब कांड्यासारखीं कुसळें असतात त्यांप्रमाणें) आहे सूक्ष्म रूप ज्याचें अशा पीतवर्ण अग्नीस जाणून 'तो मीच आत्मा' असें एकाग्रचित्तानें अभेदचित्तन करावें. याला अग्निध्यान ह्मणतात.

**सूर्यध्यानः**— पूर्वी सांगितलेल्या हृदयकमलामध्ये सुवर्णमय आहेत श्मश्रू, केश आणि नखें ज्याचीं, पद्माचें आहे आसन ज्याचें, चार आहेत मुखें ज्यास, जो उत्पत्ति, रक्षण व संहार करणारा, जो सर्वलोकसाक्षी, आपल्या प्रभेनें सर्व जगताला प्रकाशित करणारा, प्रफुल्लित आहे कमलासन ज्याचें असा जो आत्मरूप भगवान् सूर्य त्यास पाहून त्या ठिकाणीं 'तो मीच आत्मा' असें एकाग्रचित्तानें अभेदचित्तन करावें.

**भूध्यानः**— दोन्ही भ्रुकुटींच्या मध्ये देहाच्या मध्यभागापासून तें मस्तकापर्यंत स्थाणू-प्रमाणें (निश्चल) स्थित असणारा, प्रकाशरूप, जगताचें कारण व अव्यक्त अशा आत्म्याला मनानें जाणून 'तो मी' असें एकाग्रचित्तानें अभेदचित्तन करावें. याला भूध्यान ह्मणतात.

**पुरुषध्यानः**— पूर्वी सांगितलेल्या विकसित हृदयकमलांत, सहस्रदलांनी युक्त व अधोमुख (पालथें) जें दहाव्या द्वारांत कमल आहे, त्यांतून पडणाऱ्या अनेक अमृतधारांनीं भिजून गेलेला व सुधारसानें सिंचन करणाऱ्या चंद्रकिरणांनीं व्याप्त, तसेंच अमृताच्या सिंचनानें सर्वांगीं पुष्ट झालेला, तेजोमय असा जो भोक्ता पुरुष त्याचे ठिकाणीं 'तो मीच सच्चिदानंदपरब्रह्म आहे' असें अभेदचित्तन करावें. याला पुरुषध्यान ह्मणतात. या रीतीनें ध्यानाचा अभ्यास करणारा योगी सहा महिन्यांत मृत्युंजय होतो, आणि वर्षामध्ये जीवन्मुक्त होतो.

याप्रमाणें सगुणध्यानाचा प्रकार सांगितला. आतां निर्गुणध्यानाचा एक प्रकार तेथेंच यांप्रमाणें सांगितला आहे,—

**निर्गुणध्यान १ लेंः**— 'एक ज्योतिर्मय, शुद्ध, व्यापक, कूटस्थ, अनंत, अचल, नित्य, अनाकाश, असवर्ण, अरूप, अरस, अगंध, अप्रमेय, अनामय, आनंदस्वरूप, अजर, सद्-सत्, सर्वकारण, सर्वाधार, जगद्रूप, अमूर्त, अज, अव्यय, अदृश्य, ज्ञान्यांनीं सर्वसंबंध, सर्वांच्या आंत आणि बाहेर स्थित, सर्वतोमुख, सर्वदृक्, सर्वठिकाणीं आहेत हस्त आणि